

■ धूप और गर्मी में त्वचा को रखें कूल

■ गर्मी में ऐसे निखारें अपनी त्वचा

RNI No. MPHIN/2011/40959

डाक पंजीयन क्रमांक MP/DC/1395/2018-2020

प्रत्येक माह की 6 तारीख को प्रकाशित

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

# संघत एवं सुरत

मई 2019 | वर्ष-8 | अंक-6

मूल्य  
₹ 20

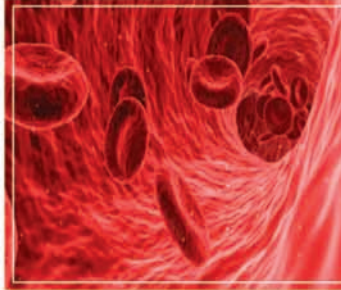
पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान  
जो रखे पूरे परिवार का ध्यान...

## गर्मियों में भी बनाएं रखें सेहत

समर केयर  
विशेषांक

कम उम्र के बच्चे जिन्हें बुखार होने पर मेडिकल स्टोर की दवा या मलेरिया की हाईपावर की दवा देने के बाद ज्यादातर प्रकरणों में अप्लास्टिक एनीमिया देखने को मिल रहा है। महिलाएँ जिन्हें लम्बे समय 4-6 माह तक लगातार माहवारी में अत्यधिक रक्तस्राव होता है, अप्लास्टिक एनीमिया की शिकार हो रही हैं। इसी प्रकार उम्रदराज लोगों को ब्लीडिंग पाईल्स (खूनी बवासीर) के कारण तथा कैंसर में कीमोथेरेपी के साइड इफेक्ट के कारण कई मरीजों में प्लेटलेट का बनना बन्द हो जाता है और प्लेटलेट्स चढ़ाने के बाद भी शरीर में 2-4 दिनों में ही प्लेटलेट्स मर जाते हैं। डॉ. द्विवेदी ने बताया कि, उनके पास आने वाले मरीजों में PGJ जैसे संस्थान के साथ-साथ सफदरजंग, AIIMS, Bombay Hospital तथा देश के अन्य बड़े-बड़े अस्पतालों में भर्ती मरीज, जिनके शरीर में प्लेटलेट्स की संख्या 1000 से 5000 तक रह जाते हैं, तब इलाज हेतु आते हैं, जबकि एक सामान्यतः आम व्यक्ति में 1.50 लाख से 4.00 लाख प्लेटलेट्स रहना ही चाहिये। डॉ. ए.के. द्विवेदी द्वारा दी जा रही 50 मिलिसिमिल होम्योपैथिक दवाइयों के कुछ समय प्रयोग से कई मरीज इस बीमारी से छुटकारा पा चुके हैं तथा अब उन्हें न तो प्लेटलेट्स चढ़ाने पड़ते हैं, न ही कोई अन्य रक्त सम्बन्धित बीमारी है तथा वे खुशहाली पूर्वक अपना जीवनयापन कर रहे हैं।

# अप्लास्टिक एनीमिया का होम्योपैथिक उपचार



## अप्लास्टिक एनीमिया के लक्षण

- कमजोरी तथा थकान
- बुखार
- साँस लेने में परेशानी
- जोड़ो व छाती में दर्द
- चक्कर आना
- पलू जैसी बीमारियाँ
- सिरदर्द
- संक्रमण
- हाथ या पैरों में शीतलता
- जी मिचलाना
- पीली त्वचा
- त्वचा के चकते



## मेरी रिकवरी होम्योपैथी दवा से हुई थी...

मैं अंकित देशमुख शुजालपुर निवासी हूँ। 2011 में मेरे शरीर पर कुछ लाल निशान दिखाई देने तथा पेशाब में खून आने पर शुजालपुर के एक डॉक्टर की सलाह पर ब्लड टेस्ट करवाने पर प्लेटलेट्स 12 हजार आए थे। उन्होंने मुझे बॉम्बे हॉस्पिटल, इंदौर रेफर किया। एडमिट होने के बाद डॉक्टरों ने मेरे शरीर पर कई तरह के प्रयोग किए जैसे कोई प्लेटलेट दे रहे थे, कोई बोनमरो टेस्ट करवा रहा था, डॉक्टर ने कहा कि आपका जीवन मात्र 24 घंटे का ही है। मेरे अंकल ने बताया कि होम्योपैथी ट्रीटमेंट में कुछ हो सकता है और डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाने को कहा गया, मेरा जाना संभव न होने के कारण मेरी रिपोर्ट द्विवेदीजी तक पहुंचाई गई। उन्होंने होम्योपैथी दवाई दी और कहा कि 24 घंटे में फर्क दिखने लगेगा। 6 से 8 दिन तक होम्योपैथी दवाई लेने के बाद डिस्चार्ज लेने पर मेरे प्लेटलेट्स 28500 हो गये थे। 9 दिसंबर 2012 को ब्लड टेस्ट करवाने पर मेरे प्लेटलेट्स जो स्वस्थ शरीर के लिए जरूरी है 2.61 लाख हो गए। मुझे जो रिकवरी मिली डॉ. द्विवेदीजी द्वारा दी गई होम्योपैथी की वजह से मिली।

## खून आना तत्काल बंद हो गया



मैं अन्तिम कुमार सोहनी पिता श्री गजानन सोहनी निवासी-पीथमपुर, धार (म. प्र.) हूँ। मित्रों, मुझे एक बार कपड़े टाँगने वाली चुटनी जो कि टूटी हुई थी, मैं उसे मुँह में लेकर स्प्रिंग लगाने की कोशिश कर रहा था कि, मुझे स्प्रिंग दाँतों से छूटी और सीधे तालु (ऊपरी हिस्से) में लगी एवं मुझे खून आने लग गया, मैंने उस बात पर ज्यादा ध्यान नहीं दिया, लेकिन खून बन्द-चालू होता रहता था। मेरी लापरवाही से 3-4 दिन व्यतीत हो चुके थे। मैंने पीथमपुर, महु में भी दिखाया, लेकिन कोई फायदा नहीं हुआ। उस समय मेरे छोटे भाई ने सलाह दी कि, आप डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाएं जो कि, होम्योपैथी से इलाज करते हैं। डॉ. द्विवेदीजी ने मेरा इलाज किया, जिससे खून तत्काल बन्द हो गया। डॉ. द्विवेदी साहब के होम्योपैथी दवा के 15 दिन के कोर्स लेने के बाद मुझे आज तक किसी प्रकार की परेशानी नहीं हुई एवं इलाज भी बन्द हो चुका है।

## आज मैं जिन्दा हूँ तो केवल डॉ. द्विवेदी के होम्योपैथिक इलाज और उनके हाँसला बढ़ाने के कारण



मैं इरम शुक मुंबई की रहने वाली हूँ मुझे बहुत ही गंभीर बीमारी अप्लास्टिक एनीमिया हो गया था। हमारे घर वाले काफी परेशान थे। हमने यहाँ कई डॉक्टरों को दिखाया सभी ने बोन मेरो ट्रांसप्लांट के लिए बोला, परंतु बोन मेरो ट्रांसप्लांट बहुत ज्यादा महंगा होने के कारण एवं कोई डॉक्टर नहीं मिलने से नहीं हो पा रहा था। हम लोग जीने की होप ही छोड़ चुके थे इसी बीच हमें इंदौर में होम्योपैथिक इलाज का पता चला मेरे मामा मेरी सभी रिपोर्ट्स लेकर इंदौर गए वहाँ के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथिक दवा लगभग 14 माह लेने के बाद मैं आज जिन्दा हूँ पूरी तरह से स्वस्थ हूँ। मेरी प्लेटलेट्स और हीमोग्लोबिन सहित सभी ब्लड रिपोर्ट्स भी नार्मल है। थैंक्स डॉ. द्विवेदी, थैंक्स होम्योपैथी।

## दो दिन की दवा से प्लेटलेट्स 13 हजार से 50 हजार हो गए

अप्रैल 2017 में एप्लास्टिक एनीमिया से परेशान ग्राम भिद्री (बिहार) निवासी आफताब आलम को दिल्ली के एम्स जैसी जगह पर प्रत्येक सप्ताह में खून चढ़ाने के बाद इलाज के दौरान 1.5 लाख रुपये खर्च करने पर भी जब कोई आराम नहीं मिला तो उनके परिवार के सदस्यों ने उन्हें डॉ. ए.के. द्विवेदीजी को दिखाया। आफताब आलम कहते हैं कि जब डॉ. द्विवेदीजी को मैंने दिखाया था तो मेरा प्लेटलेट्स 13 हजार एवं हीमोग्लोबिन 6.3 था, होम्योपैथी दवा लेने के बाद जब हम अपने गांव के लिए इंदौर से चले और सफर के दौरान रास्ते में गर्म पानी में समय-समय पर मुझे दवा दी गई। दो दिनों बाद जब मेरा ब्लड टेस्ट कराया गया तो तो प्लेटलेट्स 50 हजार हो गए थे वो भी बिना ब्लड चढ़ाए। कुछ माह की दवा लेने के बाद मेरा हीमोग्लोबिन 10.3 एवं प्लेटलेट्स 1.89 हजार हो गया था।



# एडवॉर्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)  
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471  
www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक

कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लेवें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया



पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy

# संघत एवं सुरत

मई 2019 | वर्ष-8 | अंक-6

## प्रेणासोत

पं. रमाशंकर द्विवेदी  
डॉ. पी.एस. हार्डिया

## मार्गदर्शक

डॉ. भूपेन्द्र गौतम, डॉ. पी.एन. मिश्रा

## प्रधान संपादक

सरोज द्विवेदी

## संपादक

डॉ. ए.के. द्विवेदी

9826042287

## सह संपादक

डॉ. वैभव चतुर्वेदी, डॉ. कनक चतुर्वेदी

## प्रबन्ध संपादक

राकेश यादव, दीपक उपाध्याय  
9993700880, 9977759844

## संपादकीय टीम

डॉ. आशीष तिवारी, डॉ. चेतना शाह,  
डॉ. डी.एन. मिश्रा, डॉ. एम.के. जैन,  
डॉ. कौशलेन्द्र वर्मा, डॉ. गिरीश त्रिपाठी  
डॉ. ब्रजकिशोर तिवारी

डॉ. सुधीर खेतावत, डॉ. अमित मिश्रा  
डॉ. भविन्दर सिंह, डॉ. नागेन्द्रसिंह

डॉ. अरुण रघुवंशी, डॉ. रामगोपाल तपाडिया  
डॉ. जितेन्द्र पुरी, डॉ. अर्पित चोपड़ा  
डॉ. दीपिका वर्मा, डॉ. अभ्युदय वर्मा

## परामर्शदाता

डॉ. घनश्याम ठाकुर, श्री दिलीप राठौर  
डॉ. आयशा अली, डॉ. रचना दुबे, तनुज दीक्षित

## विशेष सहयोगी

कोमल द्विवेदी, अथर्व द्विवेदी

## प्रमुख सहयोगी

डॉ. विजय भाईसारे, डॉ. भारतेन्द्र होलकर  
डॉ. पी.के. जैन, डॉ. मंगला गौतम  
डॉ. आर.के. मिश्रा, रचना ठाकुर  
डॉ. सी.एल. यादव, डॉ. सुनील ओझा  
श्री उमेश हार्डिया, श्रीमती संगीता खरिया

## विज्ञापन प्रभारी

मनोज तिवारी पियूष पुरोहित  
9827030081 9329799954

## विधिक सलाहकार

विनय द्विवेदी, लोकेश मेहता,  
नीरज गौतम, भुवन गौतम

## फोटोग्राफी

विजय कौशिक, सार्थक शाह

## वेबसाइट एवं नेट मार्केटिंग

पियूष पुरोहित - 9329799954

## लेआउट डिजाइनर

राज कुमार

Visit us : [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com)  
[www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com)

## अंदर के पन्नों में...



# 08

घमौरियों को  
दें ठंडा-ठंडा  
एहसास



# 13

गर्मियों में  
कूल रहने  
वाले स्टाइल



# 15

इलेक्ट्रोलाइट्स के  
प्राकृतिक स्रोत

# 18

गर्मियों में शिशु  
की देखभाल



# 27

ये हैं समर के कुछ  
खास हेयरस्टाइल



# 30

ये हैं समर के  
कुछ खास  
हेयरस्टाइल



# 33

सलाद के सेवन से  
नहीं लगेगी गर्मी

हेड ऑफिस : 8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इन्दौर  
मोबाइल 98260 42287, 94240 83040  
email : [sehatsuratindore@gmail.com](mailto:sehatsuratindore@gmail.com), [drakdindore@gmail.com](mailto:drakdindore@gmail.com)

10 वें नेशनल एक्स्प्रेसर कांफ्रेंस इंदौर में डॉ. ए.के. द्विवेदी को होम्योपैथिक चिकित्सा द्वारा अप्लास्टिक एनीमिया तथा प्रोस्टेट कैंसर का सफल इलाज करने हेतु उत्कृष्ट होम्योपैथिक सम्मान से सम्मानित किया गया



कांफ्रेंस में संबोधित करते हुए डॉ. ए.के. द्विवेदी

विश्व स्वास्थ्य दिवस के अवसर पर सत्कार कला केंद्र इंदौर द्वारा आयोजित स्वास्थ्य सेवा सम्मान तथा अलंकरण समारोह



अलंकरण समारोह में डॉ. ए.के. द्विवेदी को होम्योपैथी, योग तथा नेचुरोपैथिक चिकित्सा से रोगियों को स्वास्थ्य लाभ दिलाने के लिए उत्कृष्ट सम्मान से नवाजा गया। उक्त अवसर पर कार्यक्रम की शोभा बढ़ाते हुए चिकित्सक एवं अन्य गणमान्यजन

ॐ भूर्भुवः स्वः

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।  
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, मा कश्चिद् दुःखभाग भवेत् ॥

सभी सुखी हों, सभी रोगमुक्त रहें, सभी मंगलमय घटनाओं के साक्षी बनें और किसी को भी दुःख का भागी न बनना पड़े।

संपादकीय




## मौसम का आनंद लिजिए...

हर मौसम का अपना महत्व है, प्रभाव है जो कि हमारे जीवन के लिए भी जरूरी है। गर्मी का मौसम भी अपने साथ बहुत सारे अच्छे प्रभाव लाता है पर कम ही लोग इस मौसम का आनंद उठाते हैं, जबकि यही वह मौसम है जिसमें हमारे नौनिहाल बिना किसी चिंता के अपनी रुचि के अनुसार खेल सकते हैं, रचनात्मक कार्य कर सकते हैं।

गर्मी का मौसम जिसमें तापमान और धूप अत्यधिक बढ़ जाती है जिससे हमारे शरीर पर दुष्प्रभाव भी होने लगते हैं और हम बिमार महसूस करने लगते हैं इसलिए जरूरत है थोड़ी सी सावधानी की ताकि हम इस मौसम में होने वाली तकलीफों से खुद को और अपने परिवारजनों को बचा सकें और गर्मी का यह मौसम भी खुशगवार बन जाए।

स्वस्थ जीवन की हार्दिक शुभकामनाएं...

स्वच्छ भारत  
स्वस्थ भारत

  
डॉ. ए.के. द्विवेदी



राष्ट्रहित में जारी...

Vote for a better **INDIA**

गर्मी के दिनों में अपने सेहत का ध्यान रखना काफी जरूरी है। बदलते मौसम में फिट बने रहना सभी के लिए आवश्यक है, और इसके लिए जरूरी है कि हम अपनी जीवन शैली बदलें जिससे गर्मी के दिनों में हम पूरी तरह स्वस्थ रह सकें। गर्मी के दिनों में खान-पान की गड़बड़ी, पानी की खराबी आदि कारणों से बीमारियां भी हो सकती हैं, अगर आपने थोड़ी सी लापरवाही कर दी तो लू, हीट स्ट्रोक, पेट की समस्या, अतिसार, आदि कई बीमारियों की चपेट में आसानी आ सकते हैं। इसलिये इस मौसम में आवश्यक है कि हम अपने खान-पान से लेकर पहनावे तक में परिवर्तन लायें, और उसे मौसम के अनुसार बनायें। गर्मी से बचाव की प्लानिंग गर्मी शुरू होते ही कर लेनी चाहिये। जिससे हम मौसम के प्रतिकूल असर से अपने आपको आसानी से बचा सकें।

# गर्मियों में भी बनाए रखें सेहत

## पानी पियें

गर्मी में लू लगना, हीट स्ट्रोक की समस्या, पेट की समस्या से बचने के लिए जरूरी है खूब पानी पियें। अन्य मौसम की तुलना में इस मौसम में शरीर को ज्यादा पानी की आवश्यकता होती है। यदि उचित मात्रा में पानी न पिया जाए, तो कोशिकाओं में पानी की कमी हो जाती है जिससे इलेक्ट्रोलाइट का संतुलन बिगड़ जाता है और बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है।

## घर में ही रहें

गर्मी में बीमारियों से बचने के लिए घर में रहना ज्यादा बेहतर है। अगर बहुत जरूरी काम न हो तो

घर से बाहर न निकलें। अगर बाहर जाना हो तो ऐसी जगह जायें जो ठंडी हो। यानी अगर आपको शॉपिंग करनी है तो सामान्य शॉप की बजाय मॉल्स में जाकर शॉपिंग कीजिए इससे आपको गर्मी नहीं लगेगी।

## हल्के कपड़े पहनें

गर्मी के मौसम में बीमारियों से बचने के लिए हल्के कपड़े पहनें। आपके कपड़ों का न केवल वजन हल्का हो बल्कि उनका रंग भी हल्का होना चाहिए। इस समय काले रंग के कपड़े बिल्कुल न पहनें, ज्यादा से ज्यादा सफेद कपड़े ही पहनें। गर्मी में हल्के रंगों वाले कॉटन कपड़े पहनें, जो आरामदायक हों और गर्मी से बचायें।

## सनस्क्रीन का प्रयोग

गर्मी के मौसम में धूप के संपर्क में आने से त्वचा संबंधित बीमारियां जैसे - रैशोज, टैनिंग आदि हो सकती हैं। इससे बचने के लिए जरूरी है बाहर निकलते वक्त सनस्क्रीन का प्रयोग करें। बाहर निकलते वक्त एसपीएफ 15-20 वाले सनस्क्रीन का प्रयोग कीजिए, इससे 12-15 घंटे तक आपकी त्वचा सूर्य की हानिकारक किरणों से बच सकेगी।

## छतरी या टोपी

गर्मी के प्रकोप से बचने के लिए बाहर निकलते वक्त अच्छे से तैयारी करके जायें, यानी छतरी



## एनर्जी ड्रिंक लें

गर्मी में सर्वाधिक आवश्यकता एनर्जी ड्रिंक की होती है। इससे हमारे शरीर में पानी की कमी नहीं होती है। गर्मी में छाछ, फ्रूट ज्यूस, मिल्कशेक, नीबू, पोदीना पानी एवं नारियल पानी को जरूर पीएं। कोल्ड ड्रिंक लेने से बचे। इनसे थोड़ी देर के लिए राहत तो मिलती है, पर ये हानिकारक होते हैं।

## धूप से आने के बाद एसी या कूलर से बचे

जब भी बाहर से घर में आएँ सीधे एसी या कूलर वाले रूम में प्रवेश न करें। ठीक इसके विपरीत यदि एसी, कूलर की हवा में बैठे हैं तो सीधे बाहर धूप में न जाएँ। पहले अपने शरीर को सामान्य तापमान में लाएँ फिर घर से बाहर निकले। सुबह शाम ठन्डी हवा में अवश्य टहलें।

या टोपी का प्रयोग करें। इससे आपका शरीर सूर्य की सीधे संपर्क में नहीं आता है और गर्मी नहीं लगती।

## बाहर जाने का समय

गर्मी के मौसम में बाहर जाने के समय को निर्धारित कीजिए। कोशिश कीजिए कि दोपहर के वक्त बाहर निकलने से बच सकें, क्योंकि इस वक्त सबसे ज्यादा गर्मी होती है। शाम के वक्त या सुबह के वक्त ही घर से बाहर निकलिये।

## फल और सब्जियाँ

गर्मी के प्रकोप को कम करने और आपको बीमारियों से बचाने में ताजे फल और हरी

सब्जियों का बहुत महत्वपूर्ण योगदान रहता है। इस मौसम में ककड़ी, खीरा, तरबूज, खरबूज आदि का सेवन करना चाहिए।

## अधिक थकान से बचें

इस मौसम में ऐसी कोई एकटीविति न करें जिसके कारण थकान हो सकती है। अगर आप व्यायाम करते हैं तो आउटडोर व्यायाम न करें, सुबह के वक्त जब मौसम ठंडा हो तभी व्यायाम करें।

## खानपान का ख्याल करें

इस मौसम में खानपान में अनियमितता के कारण पेट की समस्या, डायरिया, उल्टी, फूड पॉइजनिंग हो सकती है। इसलिए खानपान पर विशेष ध्यान

दीजिए। बाहर का और डिब्बाबंद खाना बिलकुल न खायें।

## बेकिंग सोडा और एलोवेरा जेल

गर्मी में आँखों एवं त्वचा पर तापमान का बुरा असर पड़ता है। ऐसे में जरूरी है कि इनका विशेष ध्यान रखा जाये। आँखों को ठन्डे पानी से थोड़ी-थोड़ी देर में साफ करते रहे। गर्मी के मौसम में तेज धूप से अक्सर त्वचा पर एलर्जी या रैशेज हो ही जाते हैं। इनसे छुटकारे के लिए आप रैशेज पर एलोवेरा जेल लगाएँ जिससे त्वचा को ठंडक मिलेगी और रैशेज ठीक हो जायेंगे। नहाने के पानी में चुटकी भर बेकिंग सोडा मिलाकर नहाने से भी गर्मियों में त्वचा पर एलर्जी नहीं होती है।

# घमौरियों को दें ठंडा-ठंडा एहसास



**ह** म सभी को गर्मी ज्यादा होने की वजह से लाल दाने या रैशोज हो जाते हैं। घमौरिया को मिलियारिया रुब्रा के नाम से भी जाना जाता है। यह एक प्रकार के छोटे रैश होते हैं, जो रंग में लाल होते हैं। इसके होने से स्किन पर जलन भी होती है। घमौरिया, आपको शरीर के किसी भी हिस्से में हो सकती है, लेकिन यह ज्यादातर चेहरे, गले, पीठ, छाती या थाइज़ पर होती है। इसका कारण गर्मी का तापमान होता है। छोटे बच्चों को यह सबसे ज्यादा कूलहों पर होती है, जिसका कारण गर्मी और उमस है। इसके अलावा उनकी स्वेद ग्रंथि (स्वेट ग्लैंड) पूरी तरह से विकसित नहीं हुई होती है।

घमौरिया, सबसे ज्यादा पसीना आने से होता है, जो कि गर्मियों और उमस के समय आता है। पसीना, स्किन पर मौजूद डेड स्किन सेल्स और बैक्टीरिया के साथ स्वेद ग्रंथि को भी बंद कर देता है।

## घमौरिया से ऐसे बचें

गर्मियों के समय इस बीमारी से बचने बचने के कई प्राकृतिक तरीके हैं। जैसे-

### हवा

पहला, जो एक तरह का गोल्डन रूल भी है, अपने शरीर को ठंडा और हवादार रखें। जहां आपको घमौरियां हुई हैं, उस हिस्से को बिना कपड़े के रखेंगे और हवा लगने देंगे, तो वह जल्दी ठीक हो जाएगा। बच्चों को अगर घमौरिया हुई है, तो उन्हें डायपर न पहनाएं, साथ ही उतने हिस्से को हवा लगने दें।

### सिंथैटिक को कहें बाय-बाय

गर्मियों का मौसम ऐसा होता है, जब आप हल्के रंग के ढीले कॉटन के कपड़े पहनना पसंद करते

## घमौरिया दूर करने के कुछ घरेलू नुस्खे

चार ऐसे घरेलू नुस्खे हैं, जिन्हें अपनाकर आप घमौरियों से राहत पा सकते हैं-

### दही

दही की तासीर ठंडी होती है, जो स्किन को आराम पहुंचाती है। घमौरिया निकली जगह पर आप दही लगाकर 15 मिनट के लिए छोड़ दें। इसके बाद ठंडे पानी से साफ करके तोलिये से पोंछ लें। ध्यान रखें, आपको स्किन को रगड़ना नहीं है।

### गुलाब जल

200 मि. ली. गुलाब जल में चार बड़े चम्मच शहद और 200 मि. ली. पानी मिलाकर लें। इसे फ्रिज़र में रखकर जमा लें। इन चार से पांच बर्फ के पीस को मलमल के कपड़े में बांध लें। इसे घमौरियों पर लगाएं।

हैं, जिससे शरीर को हवा लगती रहे और वह ठंडी रह सके। इस मौसम में सिंथैटिक कपड़ा पहनने से दूरी बनाएं।

## ठंडे पेय पदार्थ का सेवन करें

क्योंकि, गर्म तापमान आपके शरीर से पूरी तरह एनर्जी निकाल लेता है, इसलिए खुद को हाइड्रेट रखना बेहद जरूरी है। ऐसे में आप कुछ ठंडी ड्रिंक्स लेना ट्राई कर सकते हैं। जैसे छाछ, नींबू पानी और नारियल पानी आदि। गर्मियों में शराब और ऐरेटिड ड्रिंक्स का सेवन करने बचें। आप गर्मियों में प्लेवर पानी लेना भी प्रिफर कर सकते हैं, जिसे आप मौसमी फल और हर्ब्स से तैयार

### सैंडलवुड (चंदन)

चंदन को फुल फैट ठंडे दूध में मिलाकर घमौरिया पर लगाएं। जब यह मिलाकर सूख जाए, तो ठंडे पानी से साफ कर लें।

### मुल्तानी मिट्टी

मुल्तानी मिट्टी, जिससे त्वचा को ठंडक मिलती है। छोटे बच्चे जब स्कूल से तेज़ थूप में घर वापस आते हैं, तो मुल्तानी मिट्टी उनकी स्किन को ठंडा रखने में मदद करती है।

दो छोटे चम्मच पुदीना का पेस्ट, तीन बड़े चम्मच मुल्तानी मिट्टी और थोड़ा-सा ठंडा दूध एक साथ मिलाकर लें। इस पेस्ट को स्किन पर लगाएं और सूखने दें। ध्यान रखें, आपको यह पेस्ट लगाने के बाद पंखे में बैठना है। इसके सूखने के बाद ठंडे पानी से साफ करके मुलायम तोलिये से पोंछ लें।

कर सकते हैं।

### हेल्दी फूड

गर्मी को दूर करते हुए अपनी डाइट को हेल्दी बनाएं। ताज़ा कच्चे फल, सलाद अपनी डाइट में शामिल करें। वहीं, ज्यादा तेल वाली डिश, फ्राइड खाना और मीठे से दूर रहे।

### स्किन को सूखा रखें

अपनी स्किन को गीला न रखें। नहाने के बाद तोलिये से अपनी स्किन को पोछें, जिससे बैक्टीरिया पैदा न हो सकें। स्किन पर पाउडर लगाकर त्वचा को ठंडा रखें।



**ग**र्मी का मौसम आते ही बीमारियों का खतरा भी बढ़ जाता है। इन बीमारियों का संबंध हमारे खाने पीने की आदतों से जुड़ा हुआ है। गर्मियों में नमी बढ़ जाती है जिस कारण वातावरण में अनेकों प्रकार के संक्रमण बढ़ी तेजी के साथ फैलने लगते हैं। ऐसे मौसम में अगर आप थोड़ी सी लापरवाही बरतेंगे तो आपको यकीनन कोई न कोई समस्या घेर लेगी। आइये जानते हैं गर्मियों के मौसम में कौन सी स्वास्थ्य समस्याएं आम होती हैं।

## हीट स्ट्रोक

हीट स्ट्रोक तेज गर्मी की वजह से होने वाली आम समस्या है। इसमें इंसान की जान भी जा सकती है। तेज धूप और गर्मी में चक्कर आने लगना, उल्टी के लक्षण होना, रक्तचाप एकाएक कम हो जाना, तेज बुखार होना आदि हीट स्ट्रोक के लक्षण हैं। इस बीमारी से बचने के लिये कड़ी धूप में निकलने से पहले सिर को ढंक लें, ढीले कपड़े पहनें और ढेर सारा पानी पियें।

## त्वचा पर हो सकती है टैनिंग

जब हम सूरज की अल्ट्रावॉयलेट किरणों के संपर्क में आते हैं, तब त्वचा का मेलेनिन एक सुरक्षात्मक कवर बनाता है। इन मेलेनिन की वजह से ही गहरे धब्बे उभरते हैं। इस स्थिति को हम स्किन डार्केनिंग, टैनिंग अथवा हाइपर पिगमेंटेशन कहते हैं। इस समस्या से बचाव के लिए हर समय 30 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन लगाना और इसे बार-बार लगाते रहना जरूरी होता है।

## पानी की कमी यानि डिहाइड्रेशन

डिहाइड्रेशन का असर सिर्फ आपकी बाँड़ी को नहीं, बल्कि आपकी स्किन को भी झेलना पड़ता है। लगातार पसीना आने से हमारे शरीर में पानी की कमी होती रहती है। इसकी पूर्ति के लिए अगर पर्याप्त मात्रा में पानी न लिया जाए तो त्वचा रूखी, बेजान, इरिटेटेड और सनबर्न की चपेट में आने के अनुकूल बन जाएगी। ऐसी स्थिति में आपके होंठ फटने लगेंगे और जगह-जगह रूखे चकत्ते उभर सकते हैं। इससे बचाव के लिए खूब सारा पानी पीते रहें। हर समय अपने साथ पानी की एक बोतल रखें। हर आधे घंटे में एक बार पानी जरूर पिएं। आप फलों का ताजा रस भी पी सकते हैं।

## पीलिया की समस्या होती है अधिक

पीलिया को हैपेटाइटिस या जांडिस कहते हैं। यह रोग वाइरस से होता है। इस रोग में रोगी की आंखें व नाखून पीले दिखाई देने लगते हैं और पेशाब भी पीले रंग की होने लगती है। यह रोग गंदे पानी और खाने से फैलता है। इसलिए गर्मी में गंदे पानी और दूषित खाने से बचें।

## त्वचा पर अधिक होते हैं चकत्ते

गर्मियों में धूल-मिट्टी हमारे रोमछिद्रों में घुसकर इसमें रूकावट डालती है, ऐसे में पसीना सही ढंग से बाहर नहीं निकल पाता है और त्वचा पर खुजली वाले चकत्ते, छाले या कील-मुहांसे हो जाते हैं। कपड़ों की रगड़ से त्वचा की हालत और खराब हो सकती है। अगर आपको ज्यादा पसीना

# गर्मियों की इन आम समस्याओं से बचें



आता है तो अपने आपको साफ रखकर इस समस्या से बचा सकते हैं। दिन में दो बार नहाएं। खासतौर से रात के समय जरूर नहाएं।

## फूड पॉइजनिंग

गंदा पानी और बाहर का खुला या गंदा खाने से पेट में संक्रमण और फूड प्वाइजनिंग होने का खतरा अधिक रहता है। अगर फूड प्वाइजनिंग ज्यादा हो गई तो रोगी को डायरिया और उल्टी होने लगेगी। इससे जान भी जा सकती है। इसलिए फूड पॉइजनिंग को गंभीरता से लेना चाहिए।

## बैक्टीरियल इन्फेक्शन

गर्मी का मौसम बहुत तरह के बैक्टीरिया और वायरस के लिए अनुकूल होता है। बैक्टीरिया हर जगह होते हैं और आप इन्हें देख भी नहीं सकते। जो लोग पब्लिक ट्रांसपोर्ट का इस्तेमाल करते हैं, उन्हें बैक्टीरियल संक्रमण का खतरा काफी ज्यादा होता है। यहां तक कि बस की सीट या खिड़कियां, जिन्हें आप हाथ लगाते हैं, पर भी बैक्टीरिया जमे हो सकते हैं। यही हाथ अगर हम अपने चेहरे पर लगाते हैं तो संक्रमण की चपेट में आ सकते हैं।

# पसीने के कारण भी झड़ सकते आपके हैं बाल



**ग**र्मी के मौसम में पसीना आना लाजमी है। ज्यादा पसीना निकलने से बदबू और त्वचा के इन्फेक्शन का खतरा होता है मगर पसीना निकलना जरूरी है क्योंकि इसके माध्यम से शरीर के तमाम अपशिष्ट पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। ज्यादा पसीना निकलने से कई बार आपके त्वचा और बालों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अगर आपके बाल कमजोर हैं और झड़ते हैं, तो पसीने की वजह से इनके झड़ने की प्रक्रिया तेज हो सकती है। अगर गर्मियों में आपके बाल भी बहुत ज्यादा झड़ रहे हैं तो सावधान हो जाएं।

## बालों पर पसीने का प्रभाव

पसीने में लैक्टिक एसिड बहुत ज्यादा होता है। ये वही एसिड है जो दही में पाया जाता है। थोड़े मात्रा में लैक्टिक एसिड बालों के लिए बहुत उपयोगी है इसीलिए बालों की कुछ समस्याओं में दही लगाने से राहत मिलती है। लेकिन ज्यादा लैक्टिक एसिड होने से स्कैल्प के रोमछिद्र सिक्कड़ जाते हैं और छोटे हो जाते हैं। इसकी वजह से रोमछिद्रों की बालों पर पकड़ कमजोर हो जाती है और बाल टूटने लगते हैं। ज्यादा पसीने से बालों में खुजली और स्कैल्प में सूजन की

समस्या भी हो सकती है। इसके अलावा पसीने का लैक्टिक एसिड बालों के निर्माण के लिए जिम्मेदार केरोटिन तत्व को नष्ट करने लगता है जिससे बाल कमजोर होने लगते हैं और नए बालों का विकास नहीं हो पाता है। इससे बचने के लिए आप कुछ उपायों को अपना सकते हैं।

## बालों को ठीक से धो लें

पसीने से बालों को होने वाले नुकसान से बचना है तो बालों को ठीक से धुलना चाहिए। अगर आप धूप, धूल और प्रदूषण में ज्यादा रहते हैं तो कोशिश करें कि हफ्ते में दो-तीन बार माइल्ड शैंपू से बाल धो लें। ज्यादा समय तक बालों को गंदा ना रहने दें। जब मौसम अधिक गर्म हो या आद्रता अधिक हो तो बालों को कपड़े से बांधने के बजाय छते का प्रयोग करें। इससे बालों को सांस लेने के लिए हवा मिलेगी और पसीना भी कम आएगा।

## तेल की मालिश

बालों को मजबूत बनाने और टूटने से बचाने के लिए आपको सप्ताह में कम से कम दो बार बालों की जड़ों में आंवला, बादाम, ऑलिव ऑयल, नारियल का तेल या सरसो के तेल से हल्के-

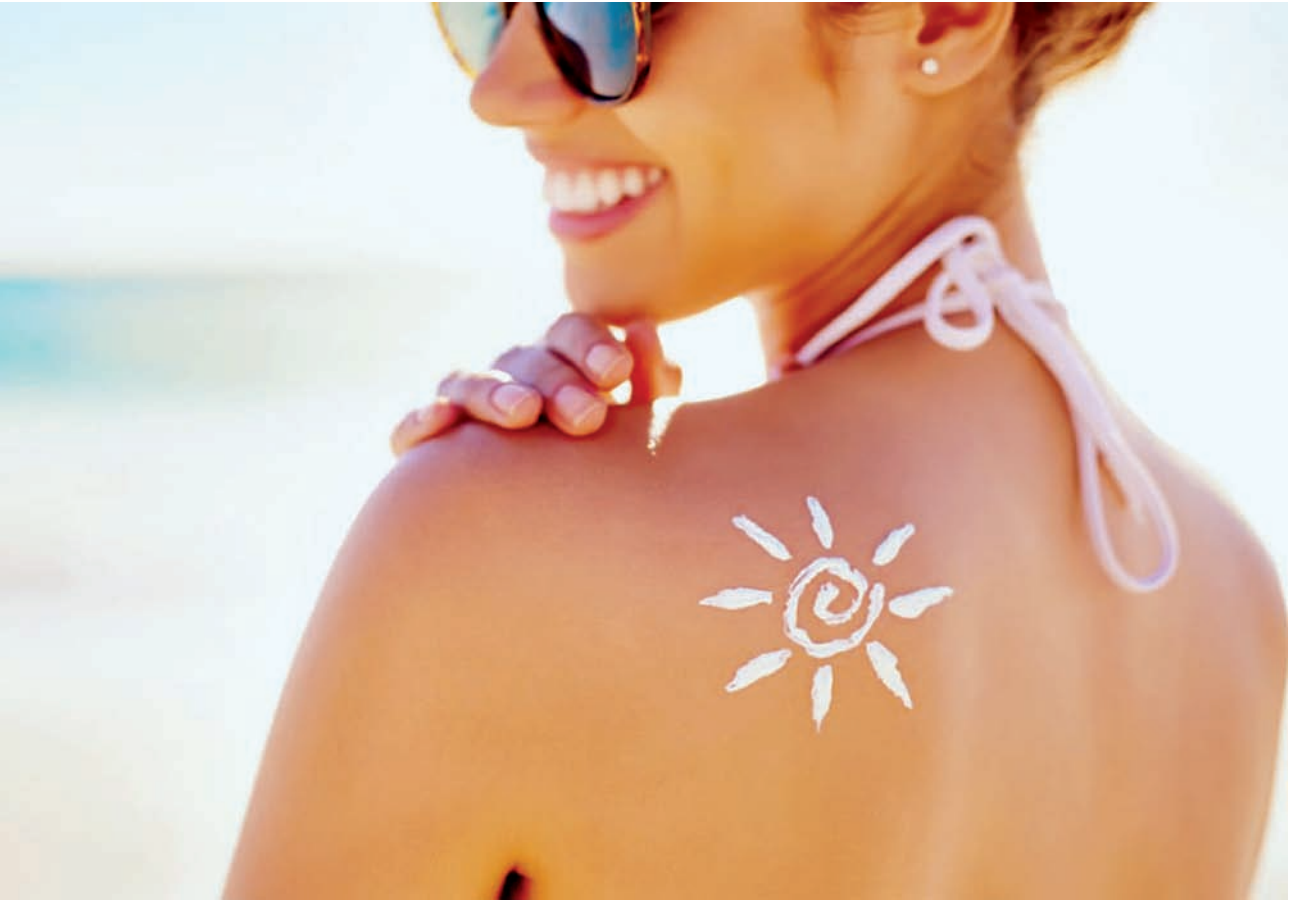
हल्के मालिश करनी चाहिए। इससे बालों का झड़ना, बाल पतले होना, डैंड्रफ, दोमुंहे बाल व उम्र से पहले बालों का सफेद होने जैसी प्रॉब्लम्स से निपटा जा सकता है।

## उड़द की दाल का पेस्ट

उड़द की बिना छिलके वाली दाल को उबाल कर पीस लीजिए। रात को सोने से पहले इस लेप को बालों की जड़ों में लगाइए। ये सिर को ठंडक देगा और पसीना निकलने की प्रक्रिया को धीमा करेगा। कपड़े गंदे न हो इसके लिए सिर पर तौलिया बांध लें। ऐसा लगातार कुछ दिनों तक करने से बाल दोबारा उगने लगते हैं और गंजापन कम हो जाता है।

## बार-बार कंधी न करें

कुछ लोग बालों में बार-बार कंधी करते हैं, ये सोचकर कि इससे बाल लंबे होंगे या फिर बाल सुलझे रहेंगे लेकिन आपको बता दें इससे भी कई बार बाल झड़ते हैं। आप बालों को दिन में कम से कम 2-3 बार कंधी करें, इससे आपके बाल कम से कम उलझेंगे और बाल कम टूटेंगे। यानी बाल सुलझे भी रहेंगे और बालों के टूटने का डर भी खत्म।



# धूप और गर्मी में त्वचा को रखें कूल

**ग**र्मी का मौसम शुरू हो चुका है और साथ ही शुरू हो चुकी हैं पूल पार्टीज़, बीबीक्यू और समंदर किनारे की मस्ती। इस मौसम में बाहर का माहौल मजेदार तो होता है लेकिन इसके साथ साथ त्वचा को भी कई तकलीफें होती हैं। धूप में झुलसन, सन टैन, त्वचा काली पड़ जाना और शरीर में पानी की कमी हो जाना गर्मी के मौसम में होने वाली कुछ आम समस्याएं हैं।

चिलचिलाती धूप और कठोर यूवी रेडिएशन हमारी त्वचा के लिए बड़ी तकलीफदेह हो सकती हैं और इससे झुलसन, पिगमेंटेशन और सन बर्न हो सकता है। गर्मी के दिनों में त्वचा तैलीय हो जाती है जिससे मुंहासे, अलार्इ और फंगल इंफेक्शन की तकलीफ के अधिकतर मामले देखने को मिल जाएंगे। इसलिए रोजाना त्वचा की देखभाल काफी जरूरी है जिसमें उसकी सफाई, टोनिंग, मॉइस्चराइजिंग करने के साथ साथ हमें अपने भोजन और पानी की मात्रा पर भी ध्यान देना होगा। और हां, सनस्क्रीन का उपयोग कभी ना भूलें। गर्मी में त्वचा को होने वाली पसीने भरी नमी काफी असहज होती है।

## गर्मी के लिए टिप्स

- पूरे मौसम में त्वचा की सफाई, टोनिंग और मॉइस्चराइजिंग को अपनी आदत बनाएं। गर्मी के दिनों में जेल वाला मॉइस्चराइजर इस्तेमाल करें।

- धूप की यूवीए और यूवीबी किरणों से बचाव और कम से कम एसपीएफ 15 हो। किसी भी सनस्क्रीन के लिए लगभग 15-20 मिनट लगते हैं पूरी सुरक्षा प्रदान करने के लिए, इसलिए घर से बाहर निकलने से कम से कम 20 मिनट पहले इसे अपनी त्वचा में लगाएं। खासकर जब आप लंबे समय तक बाहर रहें तो इसे हर 3-4 घंटे पर लगाएं।
- सूरज से त्वचा को नुकसान से बचाने के लिए डर्मेटोलॉजिस्ट द्वारा बताए गए ओरल एंटीऑक्सिडेंट्स भी लें।
- धूप में त्वचा, खासकर होंठ अकसर काले या सांवले पड़ जाते हैं। इसके लिए सनस्क्रीन युक्त लिप बाम लगाएं।
- अपनी आंखों की सुरक्षा के लिए सन ग्लास लगाएं। बाहर निकलते वक्त छतरी साथ रखें। इससे आपकी त्वचा और बाल दोनों की सुरक्षा होगी।
- माइक्रो बिड्स के इस्तेमाल से नियमित माइक्रोडर्माब्रेशंस करें, इससे काले मस्से और सफेद फुंसियां नहीं होंगी।
- गर्मी में परफेक्ट लुक पाने के लिए त्वचा के रंगो वाले पहनावे और चमकदार रंगों वाली लिपस्टिक बेस्ट रहेगी।
- मिनरल मेकअप करें तो अच्छा रहेगा

- और क्रीम युक्त मेकअप ना ही करें।
- गर्मी में सनस्क्रीन आपके मेकअप के लिए सबसे अच्छा रहेगा जो त्वचा को पूरी सुरक्षा भी करेगा।
- बालों में लगाने वाले उत्पाद कम से कम इस्तेमाल करें।
- सही डायट सप्लीमेंट वाली हेयर स्पा थेरपी आपको सुंदर दिखने में मदद करेगी।

## डायट टिप्स

गर्मी में भोजन हल्का ही करें। इससे आप पूरे मौसम में ताजगी महसूस करेंगे और शरीर में पानी की कमी से भी बचेंगे। भोजन में अगर एंटीऑक्सिडेंट्स की मात्रा अधिक हो तो इससे धूप में त्वचा को सुरक्षा मिलेगी। विटामिन सी युक्त खाने की चीजें धूप में क्षतिग्रस्त हुई त्वचा की मरम्मत करती हैं। यह विटामिन सब्जी और फलों में होते हैं जिसमें गाजर, पपीता, काले अंगूर और हरी पत्तेदार सब्जियां शामिल हैं।

इसके अलावा भरपूर मात्रा में पानी पिएं साथ ही फलों का ताजा रस, ताजा नींबू पानी और सलाद आदि गर्मी के मौसम में बढ़िया डायट हो सकते हैं। अगर कोई किडनी की बिमारी ना हो तो प्रतिदिन दो लीटर पानी पीएं।

# नाश्ता रखेगा आपको गर्मियों में फ्रेश

**टि** लचिलाती धूप और गर्म हवाओं के इस मौसम में आपकी ताकत जैसे खो ही जाती है, ठीक से खाया-पिया भी नहीं जाता। लेकिन गर्मियों के मौसम में सही खान-पान बेहद ज़रूरी होता है। इस मौसम में खुद को डिहाइड्रेशन और कमजोरी से बचाने के लिए खानपान का खयाल कैसे रखें, यह एक बड़ा सवाल है। बस इस मौसम में सुबह का नाश्ता बहुत ज़रूरी है, इसलिए इसे न छोड़े। नाश्ते में तरल पदार्थों को तरजीह दें, जैसे नारियल पानी, फल आदि को प्रमुखता से अपने नाश्ते में शामिल करें। बाकी हम आपको बताते हैं कि और कौन से नाश्ते की चीज़ें हैं जिन्हें आप इस मौसम में खा सकते हैं।

## चाय नहीं, पानी अधिक लें

गर्मियों के मौसम में शरीर में पानी का स्तर ठीक रखना बहुत ज़रूरी होता है। इसलिए ऐसे पेय पदार्थ लेने से बचें, जो पेट में गैस बनाते हैं। खासकर चाय पीना कम कर दें। अगर संभव हो तो इसे गर्मियों में छोड़ ही दें।

## लाइट नाश्ता

गर्मियों में सुबह को कुछ भारी खाने का दिल नहीं करता। लेकिन नाश्ता करना भी तो ज़रूरी है। इसलिए आप नाश्ते में ग्रीन टी के साथ पोहा, इडली, दलिया, कॉर्नफ्लेक्स व अंकुरित अनाज ले सकते हैं। ये नाश्ते की चीज़ें फायदेमंद होने के साथ-साथ भूख भी बढ़ाती हैं।

## ठंडी आलू चाट

अगर आप कुछ मसालेदार खाना चाहते हैं तो ठंडे आलू चाट का नाश्ता करें। इसे बनाने के लिए उबले आलू को टुकड़ों में काट कर इसमें क्रश किया हुआ चिवड़ा या भुना चना फ्लेक्स साथ में एक चम्मच इमली सांस और दही, एक मुट्ठी अंकुरित अनाज और खीरा काट कर मिलाएं।



अगर आप पनीर पसंद करते हैं तो उसे भी इसमें डाल सकते हैं।

## सत्तू का नाश्ता

सत्तू नाश्ते गर्मियों के नाश्ते का एक बेहतर विकल्प है। सत्तू के नाश्ते की सबसे बड़ी खूबी यह है कि गर्मी के मौसम में यह शरीर को बड़ी राहत पहुंचाता है। दरअसल सत्तू भूने हुए चने का आटा होता है।

## कूल सैंडविच

सैंडविच भी कई लोगों का मनपसंद नाश्ता होता है। गर्मी के मौसम में खीरा, पुदीना और दही का इस्तेमाल सैंडविच बनाने में जरूर करें। इस सैंडविच को खाने से पहले कुछ समय के लिए

फ्रिज में रखें, ताकि यह ठंडा हो जाए। ठंडा होने पर इसका स्वाद और भी बेहतर हो जाता है।

## मौसमी फल खाएं

गर्मियों में मौसमी फल अधिक खाएं। फलों में मौसमी, तरबूज, खरबूजा आदि इस मौसम में फायदेमंद होते हैं। गर्मियां आम का भी मौसम होती हैं, लेकिन आम को खाने में सावधानी बरतें और इसे खाने से पहले एक से दो घंटे के लिए पानी में डुबो कर रखें।

## शर्बत और ठंडे पेय

खस चंदन आदि का शर्बत और फलों का रस आदि पेय पदार्थों का सेवन इस मौसम में ज्यादा करना चाहिए। गर्मी के मौसम में रोजाना थोड़ा काम करने के बाद एक ग्लास ठंडाई दूध, लस्सी और जौ या चने का सत्तू पानी में घोलकर पीना चाहिए। छांछ, जामुन शरबत, बेल शरबत तथा बारली ड्रिंक भी अच्छे विकल्प हैं।

## सत्तू परांठा

सत्तू परांठा गर्मियों के लिए कमाल का नाश्ता है। इसे बनाने के लिए सत्तू 50 ग्राम, पीसा हुआ लहसन, अदरक और नींबू का रस, स्वाद अनुसार नमक, कटी हुई हरी मिर्च, अजवाइन, पतला कटा धनिया पत्ती को एक साथ मिलाएं और इस मिश्रण से परांठा बनाएं। दही के साथ इस परांठे का लुत्फ लें।

## जल्दी में भी विकल्प मौजूद

अगर आप जल्दी में हैं तो नाश्ते में फल के साथ दही ले सकते हैं। इसके लिए फल को टुकड़ों में काटें और उसे एक कटोरे में ठंडी दही के साथ मिला लें। ये नाश्ता पौष्टिक होने के साथ-साथ आपके शरीर को ठंडा रखता है और शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करता है। दही तो ठंडी होती ही है।

## जौ है फायदेमंद

इस मौसम में जौ का सेवन काफी फायदेमंद होती है। आप इसे दही में डाल कर सत्तू के रूप में खा सकते हैं या इसे साबुत उबाल कर टमाटर, खीरा, मिर्च, हरी चटनी, नमक आदि के साथ मिलाकर भी खाया जा सकता है। गेहूं और जौ का आटा बराबर मात्रा में मिलाकर भी आप रोटी बनाने में भी जौ के आटे का उपयोग कर सकते हैं। इस मौसम में यह पेट को ठीक और शरीर को ठंडा रखता है।

# गर्मियों में कूल रहने वाले स्टाइल

**ग**र्मियां शुरू होते ही हर किसी को पसीने और सनस्ट्रोक जैसी समस्याओं से दो-चार होना पड़ता है। ऐसे में हमारे जहन में यहीं सवाल उठता है कि ऐसे कौन से कपड़ें या चीजें चुनें जिससे हम गर्मी में भी खुद को स्मार्ट रखने के साथ कूल-कूल भी रख पायें। आइये जानें ऐसे ही कुछ उपाय के बारे में जिनसे आपको गर्मी में भी ठंडक का अहसास हो सके।

## गर्मियों में ड्रेस

गर्मियों में ड्रेस के लिए ऐसे फैब्रिक का चुनाव करें जो पसीना सोख सकें, तन को ठंडक दें और साथ ही आपको फैशनेबल व स्टाइलिश भी दिखायें। यानी कपड़ा कॉटन का हो तो बेहतर है। साथ ही उस पर भी प्रिंट भी ऐसा हो जिसमें फूल पत्तियां डिजाइन की हो और लेकिन भड़कीला नहीं बल्कि सोबर।

## बेल स्कर्ट

फ्लोअर प्रिंटेड की ही मगर बेल स्कर्ट का फैशन आजकल बेहद उपयोगी और लुक्स के लिए बेहतर देखने में आया है। फ्लोअर प्रिंट को लेकर इन दिनों काफी रुचि देखने को मिल रही है और वह भी इसलिए क्योंकि इसमें न केवल अच्छा लुक्स निखार कर सामने आता है बल्कि गर्मियों के लिहाज से यह कूल भी होता है

## कुर्तियां

कुर्तियों की फैशन हमेशा ही रहती है। इन दिनों कॉटन या खादी की कुर्तियां बहुत पहनी जाती है। लेकिन गर्मी में कुर्ती खरीदते समय ध्यान रखें कि प्रिंट अधिक से अधिक सफेद रंग का इस्तेमाल हो जिस पर लाल, नीला, पीला प्रिंट हो। अधिक कढ़ाई या गोटा आदि लगी कुर्ती न पहनें। ये भारी होने के साथ गर्मियों में गरम भी करती है।

## फॉक्स और टॉप

वैसे भी गर्मियों में फॉक्स हमेशा से ही आरामदेह माना जाता है। लेकिन कुछ समय पहले लड़कियां इसे पहना पसंद नहीं करती थी लेकिन फॉक्स अब फिर से फैशन में आ गई है। इसके अलावा टॉप का अपना महत्व हर मौसम में होता है किन्तु गर्मियों में स्लीवलेस टॉप्स अधिक पहनने में आते दिखते हैं।

## हॉट पैट

यूं तो गर्मी के लिहाज से फैशनपरस्त दिखने के लिए बाजार में ढेरों विकल्प हैं लेकिन हॉट पैट का चलन इन दिनों खूब जोरों पर है। गर्मियों में हॉट पैट पहनना फैशनेबल लगने के साथ ही, बेहद आरामदायक भी होता है और इसे पहनने के लिए कोई खास झंझट भी नहीं होता है।

## शार्ट स्कर्ट

शार्ट स्कर्ट का फैशन भी आजकल बढ़ गया है, खासकर मेट्रो सीटीस में युवतियां शॉर्ट्स को



पहनना पसंद करती है। गर्मियों के लिहाज से यह बहुत बेहतर है। फ्लोअर शॉर्ट्स से लुक्स में भी निखार आ जाता है। इसके साथ लैंगीज भी आती है जो आपको कम्फर्ट फील कराती हैं।

## ट्यूनिक्स

मौसम चाहे कोई भी हो लेकिन फैशनपरस्त दिखना लड़कियों की सबसे पहली इच्छा रहती है और फिर गर्मी का मौसम तो उनके लिए फैशनेबल दिखने के पिटारे के समान होता है। एम्ब्रायडरी वाले बैलून शोप ट्यूनिक्स का लड़कियों के बीच इन गर्मियों के लिए बहुत अच्छा हो सकता है। इसे लैंगिंग्स या शार्ट्स के साथ पहना जा सकता है। जीन्स और ट्यूनिक्स का मैच भी स्मार्ट लुक देता है।

## सनग्लास

आंखें शरीर का सबसे कोमल हिस्सा होती हैं, और चेहरे की खूबसूरती को बरकरार रखने के लिए इसकी देखभाल करना बहुत जरूरी होता है। गर्मियों की तेज धूप से इन्हें काफी नुकसान पहुंचता है इसलिए घर से निकलने से पहले अच्छी क्वालिटी के सनग्लास का इस्तेमाल करें।

## सनस्क्रीन का इस्तेमाल

गर्मी के मौसम में त्वचा को खतरनाक

अल्ट्रावायलेट किरणों से बचाना चाहिए। इस दौरान सबसे बड़ी चुनौती है त्वचा को सनबर्न से बचाना। गर्मियों में त्वचा को सनबर्न से बचाने के लिए सनस्क्रीन लोशन बहुत ही जरूरी है, लेकिन इस बात का ध्यान रखें कि बाहर जाने के 20 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाना चाहिए।

## छाते और स्कार्फ का प्रयोग

गर्मियों में धूप के कारण चेहरे पर रूखापन आ जाता है। अधिक समय तक रूखापन बने रहने से त्वचा संबंधी रोगों की संभावनाएं बढ़ जाती हैं और इससे एलर्जी हो सकती है। इसलिये धूप में घर से बाहर जाते समय छाते, स्कार्फ, हैट का प्रयोग भी सूर्य की किरणों से रक्षा करता है।

## सॉफ्ट रबर की चप्पल

गर्मी में दिनभर जूते पहनने से पैरों में दुर्गंध, जलन और पसीना आना आम बात है। इसलिए आपको रोजाना पहनने के लिए फोम और सॉफ्ट रबर से बनी चप्पलें पैरों में पहननी चाहिए जो आरामदायक होने के साथ ही पसीना सोखने के लिए भी बेहद कारगर होती हैं और इसके अलावा यह दिखने में भी बहुत स्टाइलिश लगती है। इन्हें विशेष रूप से गर्मी के मौसम के लिए बनाया जाता है। स्टाइलिश लुक पसंद करने वाले लोगों को यह आकर्षित करती है।

# गर्मी में कैसे करें अपनी आँखों की देखभाल



**ग**र्मी के मौसम में स्वास्थ्य का ध्यान रखना जरूरी है तेज धूप में आँखों का ख्याल सबसे ज्यादा रखना चाहिए गरम हवा चलने से आँखों में कई बीमारियां होने लगती है तेज धूप की किरणें आँखों में पड़ती है तो पल्लू, लाल आँखें, झाँई आइज, कंप्यूटर विजन सिंड्रोम जैसी समस्याएं सामने आती है।

ये समस्याएं बढ़ते हुए प्रदूषण और कंप्यूटर पर लंबे समय तक काम करने के कारण भी होने

लगती है इसके बाद आँखों में दर्द होने लगता है और आँखों से पानी आता है इसलिए यहां पर कुछ ऐसे टिप्स बता रहे हैं जो आपकी आँखों के लिए लाभदायक है।

धूप में यूवी किरणों से आँखों को बचाने के लिए जब भी घर से बाहर निकलें तब छते का उपयोग करें साथ ही सनग्लासेज लगाना न भूलें, खाने में हरी सब्जी जैसे पालक, गाजर, बथुआ, सरसों, अंकुरित अनाज का सेवन करें दिन में कम

से कम 2 लीटर पानी पीएं जिससे शरीर से गर्मी बाहर निकलेगी और नमी बनी रहेगी। गर्मी में आँखों पर ठंडे पानी के छीटें मारें इसके अलावा आँखों पर खीरे के टुकड़े, रुई में गुलाब जल डालकर रखें कभी भी आँखों का मेकअप करें तो किसी ओर के सामान इस्तेमाल न करें, लगातार कंप्यूटर पर काम करने से भी आँखों में जलन होने लगती है बीच-बीच में पलकें झपकाना चाहिए भरपूर नींद लेना भी आँखों के लिए आवश्यक है।

## चिकित्सा सेवाएं

### गेस्ट्रो सर्जरी विलनीक

डॉ. अरुण रघुवंशी

MBBS, MS, FIAGES

मेडिकोलेज, बेंगलूर, मेडिकल कौंसिल ऑफ इंडिया का पूर्व सदस्य। कर्नाटक अकादमी, पूर्व सदस्य।

सिनर्जी हॉस्पिटल

भारत प्रथम की रजिस्ट्रार सेवाओं का श्रेष्ठ समर्थक कोर्पोरेट संचालित। सुबह 10.00 से रात्रि 2.00 बजे तक दिन सोमवार से शनिवार

:: विशेषताएं ::

दुर्बल पद्धति से सर्जरी	पेट के कैंसर सर्जरी
बेरियाट्रिक सर्जरी	कोलो रेक्टरल सर्जरी
एडवांस लेप्रोस्कोपिक सर्जरी	हर्मिया सर्जरी
लीवर, पैनक्रियाज एवं आंतों की सर्जरी	थायराइड पैथारायराइड सर्जरी

102, अंकुर ऐली, एचडीएफसी बैंक के उपर, सत्यसाई चौराहा, एबी रोड, इंदौर  
फोन: 0731-4078544, 9753128853

समय: दोप. 2.00 से सायं 3.30 बजे एवं सायं 6.30 से रात्रि 8.30 बजे तक

Email: raghuvanshldrarun@yahoo.co.in

### मधुमेह, थायराइड, मोटापा एवं हार्मोन डिसऑर्डर व गायनेकोलॉजी (महिला रोग) को समर्पित केंद्र

सुविधाएं: • लैबोरेट्री • फार्मसी • जेनेटिक एंड हाइपरिक प्रेगनेंसी केयर काउंसिलिंग बाय सर्टिफाइड डाइटेशियन • डायबिटीज एड्युकेटर एंड फिजियोथेरेपिस्ट

स्पेशल क्लीनिकस: मोटापा, बीनापन, इन्फर्टिलिटी, कमजोर हड्डियां

क्लीनिक: 109, ओगम प्लाजा, इंडस्ट्री हाउस के पास, एबी रोड, इंदौर  
अपॉइंटमेंट हेतु समय: सायं 5 से रात 8 बजे तक  
Ph.: 0731 4002767, 99771 79179

उपजैन: प्रति गुरुवार, समय: सुबह 11 से 1 बजे तक  
खंडवा: प्रति माह के प्रथम रविवार समय: सुबह 10 से 1 बजे तक

E-mail: abhyudaya76@yahoo.com | www.sewacentre.com  
Mob.: 99771-79179, 78692-70767

### सेक्स एवं मैरिज काउंसिलर डॉ. आत्मिक जैन

MBBS,MPMC 19842

Fellow Psycho-sexual Medicine (Mysuru, Karnataka)

- ◆ पुरुषों एवं महिलाओं की सम्पूर्ण यौन समस्याएं
- ◆ विवाह पूर्व यौन परामर्श
- ◆ विवाहोपरांत यौन समस्याएं
- ◆ यौन शिक्षा ◆ गुप्त रोग

(पामर्श केवल पूर्व समय लेकर) Mob. 9717054434

"जीन्स" 309, अपोलो स्कवेयर, जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इंदौर (म.प्र.) atmik.jain@gmail.com

### आरोग्य सुपर स्पेशलिटी मार्डन होम्योपैथिक क्लीनिक (कम्प्यूटराइड)

किडनी फेलियर, अस्थिगत में ग्रम्भीर रूप से भर्ती मरीज, शल्य चिकित्सा योग्य रोग, कैंसर कोमा, ऑटोइम्यून बीमारियां, डायबिटीज, थायराइड, लड्ड प्रेशर, मसूला डिरट्रफ़ी, पित्त एवं मुर्दे को पथरी एवं 300 प्रकार के ग्रम्भीर असाध्य रोगों का उपचार

COMPLETE  
EASY  
SAFE  
FAST  
COST EFFECTIVE  
MODERN  
HOMOEOPATHY  
CURE

डॉ. अर्पित चोपड़ा (जैन)  
M.D. Homeopathy  
Critical Case Specialist  
Email: arpitchopra23@gmail.com

पता: कृष्णा टॉवर, 102 पहली मंजिल  
व्यारेवेल हॉस्पिटल के सामने,  
जंजीरवाला चौराहा, न्यू पलासिया, इन्दौर  
सोम से शनि- सु : 10 से 04 बजे तक  
शाम 5 से 10 बजे तक

website: www.homeopathycure.com  
M. 9907527914, 9713092737

### छाती, क्षय, दमा, एलर्जी, ब्रोंकोस्कोपी, नाक की एलर्जी एवं स्लिप स्टडी डॉ. प्रमोद झंवर

M.B.B.S., D.T.C.D., M.C.A.I., F.C.C.P., (USA) (Gold Medalist)

एलर्जी टेस्ट : नाक की एलर्जी, बार-बार छींकना, पानी टपकना, खुजली आना, सर्दी बने रहना, दमा (खांसी), छाती में जकड़न, सीटी जैसी आवाज, हांफना, ददोड़े, दवाई से एलर्जी, फूड एलर्जी, पोलियोसोमनोग्राफी (स्लीप स्टडी) : खरांट भरना, सोते समय सांस का रुकना, दिन में बार-बार झपकी आना, पलमोनरी फंक्शन टेस्ट : फेफड़ों की कार्यक्षमता का आंकलन जापानी दूरबीन द्वारा फेफड़ों की आंतरिक जांच : स्वर यंत्र की व्याधियां, आवाज में भारीपन, गले का कैसर, निर्मोनिता, टी.बी. की जांच

114, नवनीत पलाजा पहली मंजिल, ओल्ड पलासिया, इन्दौर  
फोन : 2560011, मो. 9827033089  
समय : सुबह 10 से 2 बजे एवं शाम 5 से 7 बजे तक

### प्रिय पाठक,

आप यदि किसी जटिल बिमारी से पीड़ित हैं और उपचार के संबंध में किसी भी प्रकार की जानकारी चाहते हो तो सेहत एवं सूरत को पत्र द्वारा लिखें या ई-मेल करें। सेहत एवं सूरत आपकी बीमारी से संबंधित विशेषज्ञ चिकित्सकों से संपर्क कर आपकी मदद करने में सहायक होगा।

9826042287  
9424083040  
ई-मेल - drakindore@gmail.com  
संपादक

विज्ञापन एवं चिकित्सा सेवाएं हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9827030081, पीयूष पुरोहित 9329799954

**ए**क स्वस्थ आहार में मौजूद इलेक्ट्रोलाइट्स की शरीर को ठीक ढंग से काम करने के लिए जरूरत होती है। यह इलेक्ट्रिकल चार्ज मिनरल आपकी मसल्स और तंत्रिकाओं को सही तरीके से संचारित करने में मदद करता है। इलेक्ट्रोलाइट्स आपके शरीर के उचित द्रव संतुलन को बनाये रखने में मदद करता है और इलेक्ट्रोलाइट्स के सही स्तर को बनाये रखने के लिए आपकी किडनी को बहुत काम करना पड़ता है। कैल्शियम, पोटेशियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, सोडियम और क्लोराइड सबसे आम इलेक्ट्रोलाइट्स हैं। पसीना आने पर आप इलेक्ट्रोलाइट्स को खो देते हैं, इसलिए तेज एक्सरसाइज और गर्म मौसम के दौरान आपूर्ति की जरूरत होती है।

## कैल्शियम

कैल्शियम आपके शरीर में पाया जाने वाला सबसे अधिक मात्रा वाला इलेक्ट्रोलाइट मिनरल है और यह हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जीवन भर कैल्शियम के उचित स्तर को बनाये रखने और ऑस्टियोपोरोसिस से बचाने में एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कई खाद्य पदार्थों में कैल्शियम होता है लेकिन कैल्शियम के अमीर स्रोतों में योगर्ट, स्किम मिल्क शामिल है। 8 औंस कप प्लेन योगर्ट में 415 मिलीग्राम कैल्शियम, जबकि एक कप सोया मिल्क में 93 मिलीग्राम कैल्शियम शामिल होता है। कैल्शियम से भरपूर फलों में केले, कीवी, खरबूजा, खुबानी और खट्टे फल शामिल हैं।

## पोटेशियम

पोटेशियम भी इलेक्ट्रोलाइट्स का बहुत अधिक अच्छा स्रोत है। पोटेशियम आपके शरीर की टूट-फूट, समुचित विकास को बनाये रखने और दिल को इलेक्ट्रिकल गतिविधि को विनियमित करने में मदद करता है। पोटेशियम खाद्य पदार्थों की एक किस्म में पाया जाता है। इसमें अच्छे स्रोत जैसे रेड मीट, चिकन और मछली शामिल है। सब्जियों जैसे ब्रोकली, विंटर स्क्वैश, टमाटर, लाइमा बीन्स और मटर भी पोटेशियम से भरपूर है।

## मैग्नीशियम

क्या आप जानते हैं कि आपके शरीर का हर अंग मैग्नीशियम पर निर्भर करता है। यह आपके शरीर

# इलेक्ट्रोलाइट्स के प्राकृतिक स्रोत



के उचित कैल्शियम, पोटेशियम, जिंक, कॉपर और विटामिन डी के स्तर को बनाये रखने में मदद करता है। इसके अलावा यह आपके शरीर की एनर्जी के उत्पादन में मदद करता है। मैग्नीशियम के अच्छे स्रोतों में नट्स, साबुत अनाज, हरी पत्तेदार सब्जियां, काला गुड़, कद्दू और स्क्वैश बीज शामिल है।

## फास्फोरस

कैल्शियम की तरह, फास्फोरस भी मजबूत हड्डियों और दांतों के स्वास्थ्य को बनाये रखने में मदद करता है। यह कोशिकाओं के विकास, मरम्मत और रखरखाव में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यह आपके शरीर को कार्बोहाइड्रेट और फैट से एनर्जी के उत्पादन में मदद करता है। फलों और सब्जियों में बहुत कम फॉस्फोरस होता है। लेकिन

मीट और दूध उत्पाद फास्फोरस का प्राथमिक स्रोत हैं।

## सोडियम और क्लोराइड

हालांकि बहुत ज्यादा सोडियम से स्वास्थ्य को प्रतिकूल प्रभाव हो सकता है, लेकिन सोडियम की एक छोटी राशि आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। सोडियम रक्त की मात्रा और रक्तचाप को नियंत्रित करने में मदद करता है। खाद्य पदार्थ जैसे दूध, चुकंदर और अजवाइन में प्राकृतिक सोडियम पाया जाता है। हालांकि, सोडियम क्लोराइड को टेबल नमक के रूप में जाना जाता है, और यह सोडियम का सबसे आम रूप है। हालांकि क्लोराइड टेबल नमक में पाया जाता है, लेकिन यह समुद्री शैवाल, टमाटर, अजवाइन, और जैतून जैसे प्राकृतिक खाद्य पदार्थों में भी पाया जाता है।

## डॉ. जिंदल डेंटल क्लिनिक

### Dr. Anurag Jindal

B.D.S., M.D.S. (Orthodontics)  
Member of Indian Orthodontic Society  
Regd. No. - A-4079  
Email : dranuragjindal3011@gmail.com

### Dr. Purvi Jindal

B.D.S., M.D.S. (Prosthodontics & Implantology)  
Member of Indian Prosthodontics Society  
Regd. No. - A-4078

Dr. Anurag Jindal  
Mob. : 9826515777

Dr. Purvi Jindal  
Mob. : 9685112373

Time : Morning 10:00 to 2:00  
Evening : 5:00 to 9:00  
Website : www.dentistindore.in

### विशेषताएँ :

- टेढ़े-मेढ़े व बाहर निकले दांतों का इलाज
- आधुनिक बत्तीसी सुविधा • फिक्स दाँत व बत्तीसी • सिरेमिक एवं मेटैलिक ब्रिज • दाँतों की नसों का इलाज • दाँतों का सौंदर्यीकरण • मसूड़ों का ऑपरेशन • मुंह नहीं खुलने का इलाज • पीले दाँत का इलाज • सुन्न कर दाँत व अक्कल दाढ़ निकालना • कीड़े लगे दाँतों की फिलिंग • मुंह में बदबू एवं खून आना • दाँतों का ठंडा, गरम लगना
- पायरिया का इलाज • दाँत का एक्स-रे • मुख एवं दाँत संबंधी समस्त बीमारियों का इलाज

क्लिनिक : पुलिस चौकी के पास, गोपुर चौराहा, इन्दौर Mob. : 9826515777

# आसपास के रंगों के कारण बढ़ रही गर्मी को करें नियंत्रित



**ग**र्मी के मौसम में पारा ऊपर जाते ही मौसम के साथ तारतम्य बिठाना मुश्किल हो जाता है। कई बार तो पारा इतना अधिक हो जाता है कि गर्मी बर्दाश्त करना बहुत मुश्किल होता है। गर्मी के मौसम में तापमान को बढ़ाने के लिए आपके आसपास के माहौल का भी योगदान बहुत अधिक होता है। जैसे - अगर आपने रंगीन कपड़े पहने हैं या फिर आपके घर का डेकोरेशन रंगीन है तो गर्मी का प्रकोप बढ़ सकता है। इसलिए ऐसे मौसम में रंगों का चयन ऐसे करें जो गर्मी को बढ़ाने की बजाय ठंडक का एहसास कराये।

## कपड़े कैसे पहनें

गर्मी के मौसम में गाढ़े रंग के कपड़े बिलकुल न पहनें, क्योंकि ये रंग सूर्य की किरणों को अवशोषित कर आपके शरीर का तापमान बढ़ा सकते हैं। इस मौसम में हल्के रंग आंखों को ठंडक पहुंचाते हैं, इसलिए जरूरी है कि कूल रहने के लिए हल्के रंग के कपड़ों का उपयोग करें। सूती कपड़े पसिने को सोखकर ठंडक देते हैं, इसलिए इस मौसम में कॉटन, शिफॉन, जॉर्जेट, क्रैप जैसे पतले और हल्के कपड़े पहनें, जिनमें हवा आसानी से जा सके।

## घर का इंटीरियर बदलें

गर्मी में घर का इंटीरियर भी बदलिये, घर की सजावट भी गर्मी के हिसाब से कीजिए। गर्मी से राहत पाने के लिए इंटीरियर में थोड़ा बदलाव लाएं, जिससे मन को शांति और आंखों को ठंडक मिलती रहे। बेडरूम की गहरे रंग की बेडशीट और पर्दों में बदलाव लाते हुए उन्हें हल्के रंगों से बदलना होगा। फ्लावर प्रिंट की बेडशीट व हल्के रंग के पर्दे बदलाव लाने के लिए बेहतर विकल्प हैं।

## गमले जरूर लगायें

गर्मी में फूलदान में सजे ताजे फूल कमरे में ठंडक का अहसास कराते हैं। आप चाहें तो डेकोरेटिव ग्रीन प्लांट से अपने बेडरूम के एक कोने में हरियाली का आभास करा सकते हैं। ये गमले आपको ठंडक तो देंगे ही साथ इनसे आपको शुद्ध हवा भी मिलेगी।

## रंगीन कालीन न बिछायें

इस मौसम में कमरे में अगर मोटा कालीन बिछा हो तो उससे भी गर्मी अधिक लगती है। कालीन

को पैक करके रख दें और उसकी जगह चटाई या दरी का इस्तेमाल कीजिए। भारी सोफे के बदले केन के सोफे और हल्का फर्नीचर रखें। पीले, हरे, लाल बल्बों का उपयोग भूल कर न करें क्योंकि उससे गर्मी आकर्षित होती है। यदि आपने बेंत का फर्नीचर रखा है तो यह ठंडक देता है। फर्नीचर को आसपास न रखें। फर्नीचर को दूर-दूर रखने से कमरे में गर्मी का अहसास कम होता है।

## खानपान पर ध्यान दें

इस मौसम में हल्का, ताजा और जल्दी पचने वाले आहार का सेवन करें। भूख से कम खाएं और पानी अधिक पियें। रसीले फल जैसे - तरबूज, आम, संतरा, अंगूर, खरबूज आदि से पेट भी भरेगा और ये शरीर में पानी की जरूरत की पूर्ति भी करेंगे। इन फलों का सेवन करने से आप हाइड्रेटेड रहेंगे और निर्जलीकरण भी नहीं होगा।

गर्मी के मौसम में आपका मेकअप भी बहुत अधिक रंगीन नहीं होना चाहिए, इस समय लाइट मेकअप कीजिए। घर से बाहर निकलें तो सनस्क्रीन लोशन का प्रयोग जरूर कीजिए।



# गर्मी में पाएं सॉफ्ट एडियां

**इ** स्किन की प्रॉब्लम, गर्मियों में केवल ड्राई स्किन वाली महिलाएं ही समझ सकती हैं। खासकर तो पैरों की ड्राईनेस की समस्या... वैसे तो सर्दियों में एंडी फटने की समस्या होती है। लेकिन गर्मियों में यह समस्या और अधिक भयंकर हो जाती है। क्योंकि धूल और प्रदूषण, पसीने से चिपक जाने के कारण पैर गंदे तो होते ही हैं, उसमें से पसीने के कारण बदबू भी आती है जो कई बार पैरों में से जूते-चप्पल उतारने के बाद पूरे वातावरण में बदबू घोल देती है। उस समय काफी शर्मिंदगी महसूस होती है। अगर आपको भी इस शर्मिंदगी का आए दिन सामना करना पड़ता है तो इन नुस्खों को अपनाएं।

## क्यों जरूरी है ये नुस्खे

घर पर बने ये नुस्खे आपका पार्लर में खर्च होने वाला पैसा और टाइम दोनों बचाते हैं। इसके अलावा इससे पैरों के गंदे और ड्राई होने की समस्या भी नहीं होती है। सुंदर पैर आपकी पर्सनालिटी के साथ-साथ आपकी केयर सेंस को भी दर्शाते हैं। गंदे और फटे पैरों वाले इंसान को देखकर सबसे पहले दिमाग में यही आता है कि इसका स्वच्छता की तरफ इसका कोई ध्यान नहीं रहता।

सबसे बड़ी बात है कि इससे पैरों की बदबू से छुटकारा मिलता है और दूसरों के सामने शर्मिंदगी का कारण नहीं बनना पड़ता। तो चलिए जानते हैं कुछ कारगर घरेलू नुस्खे।

## शहद

क्योंकि यह स्किन संबंधित समस्या है इसलिए शहद इसका बेस्ट उपाय है। शहद में एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो स्किन को हाइड्रेट रखते हैं और सॉफ्ट बनाते हैं। इसके अलावा, इसमें एंटी-एजिंग बेनिफीट भी होते हैं जो पैरों की स्किन को हेल्दी बनाते हैं। शहद से बने फुट मास्क का इस्तेमाल आप सप्ताह में दो से तीन बार कर सकते हैं।

## शहद और ग्लिसरीन

अगर पैर फटे हुए हैं तो शहद में ग्लिसरीन मिलाकर यूज करें। इससे पैरों के फटने और उसके ड्रायनेस की समस्या ठीक हो जाएगी।

इस मास्क को बनाने के लिए जरूरी सामग्री-  
● 2 चम्मच शहद ● 2 चम्मच ग्लिसरीन  
**इस तरह से करें इस्तेमाल-**

सबसे पहले शहद और ग्लिसरीन को अच्छी तरह से मिला लें। फिर इस मिश्रण को अपने पैरों पर लगा लें और छोड़ दें। 10 मिनट बाद, हल्के गुनगुने पानी से पैरों को धो लें। आपको कुछ ही देर में अपने पैरों में फर्क महसूस होने लगेगा।

## शहद, नींबू और ऑलिव ऑयल

अगर पैरों में से बदबू आती है तो शहद में नींबू का रस और ऑलिव ऑयल मिलाकर यूज करें।



नींबू के रस में मौजूद विटामिन सी पसीने के सारे बैक्टीरिया को खत्म कर देते हैं। जिससे पैरों से बदबू आने की समस्या नहीं होती है। वहीं ऑलिव ऑयल पैरों की डेड सेल्स हटाते हैं और पैरों की स्किन को जवां बनाते हैं।

इस मास्क को बनाने के लिए जरूरी सामग्री-

- 2 चम्मच शहद
- 2 चम्मच ऑलिव ऑयल
- नींबू के रस की कुछ बूंदें

**इस तरह से करें इस्तेमाल-**

एक कटोरी में इन तीनों चीजों को अच्छी तरह से मिला लें। फिर इस पैक को अपने पैरों पर लगाएं और हल्के हाथों से दो से तीन मिनट के लिए मसाज करें। फिर पांच मिनट तक इसे सूखने

दें। जब ये सूख जाए तो पैरों को गुनगुने पानी से धो लें। इससे आपके पैर मुलायम हो जाएंगे।

## नारियल का तेल

अगर आप खाने की चीजों को पैरों में नहीं लगाना चाहती हैं तो नारियल के तेल का इस्तेमाल करें। यह तेल स्किन के लिए काफी फायदेमंद होती है। यह स्किन को फटने से बचाती है और ड्राई नहीं होने देती।

**इस तरह से करें इस्तेमाल-**

रात को सोने से पहले पैरों को अच्छी तरह से धोकर नारियल तेल लगाएं। 5 मिनट के लिए अच्छे से मसाज करें। फिर सो जाएं। इससे आपकी त्वचा मुलायम और नरम हो जाएगी।

- अपने शिशु को उचित कपड़े पहनाएं
- चरम गर्मी के समय घर के अंदर रहें (सुबह 10 बजे से शाम 5 बजे तक)
- शिशु को कुछ समय बिना लंगोट रहने दें
- शिशु को जलनियोजित रखें
- सड़क किनारे रेहड़ी वालों से खाद्य व पेय पदार्थ न खरीदें
- मालिश के बाद शिशु के शरीर से तेल पूरी तरह धो लें
- टैल्कम पाउडर के इस्तेमाल में सावधानी बरतें
- घमौरियों के सरल घरेलू इलाज आजमाएं
- बच्चे को पानी में खेलकर ठंडक लेने दीजिए
- मच्छरों से अपने बच्चे को सुरक्षित रखें
- बच्चे के लिए सस्ते फैंसी धूप के चश्मे इस्तेमाल न करें
- गर्मी की शुरुआत के साथ, इन आसान तरीकों से आपको अपने बच्चे को ठंडा और आराम से रखने में मदद मिलेगी।
- अपने शिशु को उचित कपड़े पहनाएं
- शिशु के लिए ऐसे कपड़े चुने जो उसे गर्मियों में आरामदायक रखने में मदद कर सकते हैं।

विशुद्ध सूती कपड़े, सिंथेटिक फाइबर जैसे कि नायलॉन, पॉलिएस्टर, रेयान से बने कपड़ों की तुलना में अधिक पसीना सोखते हैं। परिणामस्वरूप जब शिशु को पसीना आता है तो सूती कपड़े नमी को सोख लेते हैं और इसे सूखने देते हैं, वहीं सिंथेटिक फाइबर से बने कपड़े ऐसा नहीं करते।

- यदि शिशु की त्वचा लंबे समय तक गीली रहेगी तो उसे घमौरी होने की संभावना बढ़ सकती है।
- जब आप शिशु को धूप में बाहर ले जाएं तो हल्के कपड़े चुनें। गहरे रंग, खासकर काला रंग, रोशनी सोखते हैं, जिससे गरम हो जाते हैं। वहीं हल्के रंग, खासकर सफेद, रोशनी नहीं सोखते और इस वजह से ठंडक बनाए रहते हैं।
- धूप में बाहर निकलते समय शिशु के लिए लंबी बाजू के हल्के कपड़े चुनें। ये शिशु की त्वचा को सीधे पड़ने वाली सूरज की किरणों से बचाकर उसे ठंडक प्रदान करने में मदद करते हैं।
- शिशु को धूप से बचाने के लिए टोपी या हैट पहना सकते हैं। मगर, सुनिश्चित करें कि वह चौड़े रिम वाली टोपी है, ताकि यह उसे सिर, चेहरे और गर्दन को सूरज से बचा सके।

इलास्टिक पट्टी के सपोर्ट वाली ऐसी कोई हैट न पहनाएं, जिससे रक्त परिसंचरण पर दबाव पड़े।

- अगर संभव हो, तो कोशिश करें कि दिन में जब गर्मी का असर सबसे ज्यादा हो, तब आप घर के अंदर ही रहें। शिशु को सुबह-सुबह या फिर देर

- ऐसा सूती लंगोट और डिस्पोजेबल डायपर दोनों के साथ हो सकता है। क्योंकि सूती नैपी के साथ आप शायद रक्षात्मक कवर इस्तेमाल कर रही होंगी।
- जब आपका शिशु दूध पीने और सोने की दिनचर्या में ढल जाएगा, तब आप देखेंगी की वह नियमित रूप से पेशाब और मल त्याग भी कर रहा है।

- शिशु को बिना लंगोट रखने के लिए ऐसा समय चुने जब वह जागा हुआ हो और उसके मल त्याग करने की संभावना कम हो। हां, लेकिन उसे पेशाब कब आ जाए यह कहना मुश्किल है!

- फिर शिशु को सूती अंडरवियर पहना कर एक सूती चादर या शीट पर लिटा दें, और शीट के नीचे एक सुरक्षात्मक परत लगा दें। जब तक आप चाहें उसे बिना लंगोट पहनाए रखें, हालांकि जितने ज्यादा समय के लिए आप उसे ऐसे रखेंगी, आपको सफाई भी उतनी ही ज्यादा करनी पड़ सकती है।

- अगर आपका शिशु घुटनों के बल चलने लगा है और आप उसे घर में बिना नैपी पहने घूमने देना नहीं चाहती, तो आप उसे बिना लंगोट तब रख सकती हैं जब वह दोपहर में सोता है - बशर्ते गीला होने पर उसकी नौद न खुलती हो।

- शिशु को जलनियोजित रखें
- शिशु बड़ों की तुलना में बहुत जल्दी निर्जलित हो सकते हैं। इसलिए इस बात का ध्यान रखें की 24 घंटों में शिशु कम से कम छह से आठ लंगोट गीली कर रहा हो।
- अगर आपके शिशु की उम्र छह महीने से कम है और आप उसे केवल स्तनपान करवा रही हैं, तो उसे गर्मी के मौसम में अतिरिक्त पानी देने की जरूरत नहीं है। वे शिशु, जो अपनी इच्छानुसार स्तनपान करते रहते हैं, उन्हें निर्जलीकरण का खतरा नहीं होता।
- गर्म मौसम में, हो सकता है आपका शिशु ज्यादा बार स्तनपान करना चाहे। वह एक बार में शायद थोड़ी मात्रा में दूध पी रहा होगा। आपके स्तन के दूध से उसे पर्याप्त तरल मिल जाएगा, क्योंकि इस तरह थोड़ी-थोड़ी

# गर्मियों में शिशु की देखभाल

गर्मी में आपको अपना दुगना ख्याल रखना पड़ता है। खासकर शिशुओं का नहीं तो उन्हें कई तरह की बीमारी हो जाती है। गर्मी धीरे-धीरे बढ़ रही है। ऐसे में शिशुओं के लिए अभी से प्लानिंग करने की जरूरत है।

शाम को सैर के लिए ले जाएं।

- अगर आपको धूप में निकलना ही पड़े, तो शिशु को प्रैम (बग्गी) या बेबी कैरियर में लिटाने से पहले एक सूती चादर बिछा लें। सूती चादर प्रैम के सिंथेटिक कपड़े से शिशु की त्वचा को बचा के रखेगी। साथ ही साथ यह शिशु का पसीना सोखकर उसे सूखा और आरामदायक रखेगी।
- शिशु को कुछ समय बिना लंगोट रहने दें

• यदि आप कर सके, तो दिन के किसी सुविधाजनक समय पर कुछ देर के लिए शिशु को बिना लंगोट रहने दें। लंगोट आपके शिशु को काफी गर्म रख सकते हैं खासकर गर्म मौसम में। साथ ही जहां लंगोट की कमरपट्टी और जांघों के बैंड शिशु की त्वचा पर तंग से रहते हैं वहां उसे काफी पसीना भी आ सकता है।



मात्रा में दूध पीने से उसे अतिरिक्त अग्रदूध मिल जाता है। यह बाद में आने वाले वसा समृद्ध दूध से ज्यादा पतला और अधिक तरोताजा बनाने वाला होता है। इसलिए शिशु को, जब वह चाहे, जितनी बार चाहे, स्तनपान करने दें।



- यदि आपका शिशु डिब्बे वाला दूध (फॉर्म्युला) पीता है, तो गर्मियों में आपको उसे उबाल कर ठंडा किया हुआ पानी देने की जरूरत हो सकती है।
- ठोस आहार खाने वाले, थोड़े बड़े शिशुओं को दिन भर खूब सारा पानी और पेय देती रहें। यहां देखें कि बच्चों के लिए सबसे अच्छे और सबसे नुकसानदेह पेय कौन से हैं।
- सड़क किनारे रेहड़ी वालों से खाद्य व पेय पदार्थ न खरीदें
- अपने शिशु को सड़क किनारे खड़े रेहड़ी वालों से आइसक्रीम, बर्फ का गोला, पानी और फलों का रस न दिलाएं। हो सकता है ये ताजा न हों, और आपके शिशु को बीमार कर दें।
- जब कभी आप अपने शिशु के साथ बाहर जाएं, तो उसके लिए उचित भोजन और पानी हमेशा साथ ले जाएं। बच्चे का खाना रखने के बढिया क्वालिटी के खाद्य ग्रेड प्लास्टिक के बर्तन खरीदें जो बीपीए मुक्त हों।
- अपने बच्चे को खाना खिलाने से पहले स्वयं उसका स्वाद चखें कि कहीं खाना खराब तो नहीं हो गया है। यह गर्मी के महीनों में खास तौर पर जरूरी है, क्योंकि गर्मी में भोजन बहुत जल्दी खराब हो जाता है, विशेषकर रखा हुआ खाना। यह भी सुनिश्चित करें कि फ्रिज में रखा भोजन खाने लायक है, खासकर बिजली कटौती के दिनों में।
- मालिश के बाद शिशु के शरीर से तेल पूरी तरह धो लें
- गर्मियों में अवशिष्ट मालिश तेल की एक परत सी बन सकती है जिसकी वजह से शिशु की त्वचा पर पसीना फंसा रह सकता है। इसकी वजह से शिशु को घमौरी हो सकती है।

• घमौरी से बचने के लिए सुनिश्चित करें कि शिशु को नहलाते समय सारा तेल उसकी त्वचा से धुल गया है।

• आप किसी हल्के तेल का चयन कर सकती हैं, जो गाढ़े तेल की तुलना में और आसानी से धुल कर

निकल जाए।

- टैल्कम पाउडर के इस्तेमाल में सावधानी बरतें
- गर्म मौसम में त्वचा की परतों को सूखा रखने के लिए टैल्कम पाउडर लगाना एक पुरानी तकनीक है कई पीढ़ियों से माताएं ऐसा करती आई हैं।
- ऐसा करने से कोई नुकसान नहीं है, लेकिन आपको सुनिश्चित करना होगा कि आप पाउडर का इस्तेमाल सुरक्षित तरीके से कर रही हैं। यह देखा गया है की अगर शिशु कभी सांस भरते समय बड़ी मात्रा में पाउडर अंदर ले ले, तो उसे सांस लेने में कठिनाई हो सकती है। इसलिए जब भी आप शिशु पर पाउडर लगाएं, तो सीधे पाउडर के डिब्बे या पाउडर पफ से न छिड़के। बस अपने हाथ में कुछ पाउडर ले कर शिशु के शरीर पर हौले हौले लगाएं।
- जब आप शिशु की गर्दन और आस पास के क्षेत्र में पाउडर लगाएं, तो इस बात का जरूर ध्यान रखें कि पाउडर इधर-उधर न उड़े, क्योंकि शिशु सांस भरते समय पाउडर भी अंदर ले सकता है।
- घमौरियों के सरल घरेलू इलाज आजमाएं
- गर्म, आर्द्र मौसम के कारण कंधों, पीठ, नैपी क्षेत्र और त्वचा की सिलवटों में घमौरियां हो जाती हैं। आप इसका इलाज कर सकती हैं।
- कुछ माताएं उबाले हुए ठंडे पानी में दही या छाछ मिलाकर घमौरियों पर लगाती हैं। कुछ अन्य माएं मुल्लतानी मिट्टी और गुलाबजल का लेप बनाकर लगाती हैं और 10 मिनट बाद इसे धो देती हैं। माना जाता है कि इनमें शीतलकारी और उपचारात्मक गुण होते हैं।
- कैलामाइन लोशन घमौरियों से होने वाली खुजलाहट से राहत दे सकता है, लेकिन अपने शिशु पर इसका इस्तेमाल करने से पहले डॉक्टर से अवश्य पूछिए।
- कोई भी घरेलू उपचार इस्तेमाल करने के बारे में सावधानी बरतिए। इनमें ऐसी कुछ सामग्रियां हो सकती हैं, जो शिशुओं के लिए सुरक्षित नहीं हैं। शिशु को संक्रमण या इनफेक्शन का ज्यादा खतरा रहता है, विशेषकर उसके पहले छह महीनों में। इस समय उसकी प्रतिरक्षण प्रणाली ज्यादा मजबूत नहीं होती। बच्चे को पानी में खेलकर ठंडक लेने दीजिए
- गर्मी का समय आपके बच्चे के लिए पानी में खेलने के लिए बिल्कुल मुनासिब है। आप अपने शिशु को थोड़े से पानी और कुछ खिलौनों के

साथ उसके बाथटब या छोटे फुलाए जाने वाले बेबी पूल में बिठा सकती हैं। बच्चों को पानी में छप-छप करने में बहुत मजा आता है, इसलिए उसे इसका आनंद लेने दीजिए।

- लेकिन अपने शिशु को कभी भी अकेला मत छोड़िए। एक सैकंड के लिए भी नहीं। शिशु कुछ इंच पानी में भी डूब सकते हैं।
- मच्छरों से अपने बच्चे को सुरक्षित रखें
- मच्छर मलेरिया और डेंगू जैसे रोग फैलते हैं।
- शिशु को मच्छरों से बचाने के लिए आप कई तरीके अपना सकती हैं जैसे कि मच्छरदानी या रासायनिक (कैमिकल युक्त) मच्छर निरोधक का इस्तेमाल।
- इन तरीकों से आप अपने शिशु को मच्छरों से बचा तो सकती हैं,



लेकिन यह भी

कोशिश करें कि आपके घर में मच्छर आए ही नहीं! आप अपने घर के दरवाजों और खिड़कियों पर जाली लगवा सकती हैं, और बाहर जाने वाले दरवाजों के नीचे खुली जगह को बंद करने के लिए 'डोर ब्रश' भी लगवा सकती हैं।

- यदि आप घर पर कूलर का इस्तेमाल करती हैं, तो नियमित रूप से उसे साफ करें और पानी बदलें। इससे मच्छरों के प्रजनन की रोकथाम होगी। अपने घर और आसपास के क्षेत्र में कहीं भी स्थिर पानी को जमा न होने दें। अगर किसी सार्वजनिक स्थान पर स्थिर पानी इकठ्ठा होते दिखे, तो अपने सोसाइटी प्राधिकरण या निवासियों के कल्याण संघ से बात करें।
- सनग्लास या धूप के चश्मे शिशु के लिए एक दिलचस्प और मजेदार स्टाइल की चीज हो सकते हैं, लेकिन कुछ चश्मे सही तरह से नहीं बने होते। शिशुओं पर धूप के चश्मे इस्तेमाल करने के लिए विशेषज्ञ अलग-अलग राय देते हैं है। इसलिए इनके इस्तेमाल से पहले डॉक्टर से बात करना सबसे अच्छा रहता है।

**वि** लचिलाती धूप और हानिकारक यूवी रेडिएशन से त्वचा को नुकसान तो होता ही है साथ ही इसकी नमी भी खो जाती है। इसके कारण पिगमेंटेशन और सन बर्न की समस्या भी हो सकती है। इसलिए रोजाना त्वचा की देखभाल काफी जरूरी है जिसमें उसकी सफाई, टोनिंग, मॉइश्चराइजिंग करने के साथ-साथ हमें अपने भोजन और पानी की मात्रा पर भी ध्यान देना चाहिए। और हां, सनस्क्रीन का उपयोग करना कभी ना भूलें। जानिये कैसे अपनी त्वचा को गर्मी से बचायें।

## सनस्क्रीन का प्रयोग करें

ऐसे सनस्क्रीन का चुनाव करें जो आपकी स्किन को सूर्य की हानिकारक किरणों से बचाए। भारतीय त्वचा के हिसाब से 30 एसपीएफ वाला सनस्क्रीन बेहतर माना जाता है। घर से बाहर निकलने से 20 से 30 मिनट पहले सनस्क्रीन लगाएं, धूप का चश्मा भी लगाएं। सूर्य की हानिकारक किरणों के कारण टैन की समस्या होने के साथ-साथ मुहांसे, असमय झुर्रियां, दाग-धब्बों की समस्या होनी शुरू हो जाती है। सिर्फ चेहरे पर नहीं पूरे शरीर पर सनस्क्रीन लगायें।

## रोजाना रखें सफाई

त्वचा को रोगमुक्त रखने के लिए रोजाना दो बार क्लीनिजिंग, टोनिंग व मॉइश्चराइजिंग की आदत डालें। लेकिन ऑयल फ्री मॉइश्चराइजर का इस्तेमाल करें। गर्मी के दिनों में सफाई के साथ टोनर का इस्तेमाल करना भी जरूरी होता है क्योंकि त्वचा को टंडक मिलती है और रोमछिद्र भी बंद होते हैं। घर में आसानी से मिलने वाला गुलाबजल भी एक अच्छा टोनर है।

## स्क्रब से हटाएं डेड सेल

रूखी-सूखी, बेजान त्वचा से हटाने के लिए स्क्रब करना जरूरी है। इससे त्वचा के डेड सेल्स निकल जाते हैं और रक्त का संचार अच्छी तरह से हो पाता है। रूखी-सूखी, बेजान त्वचा को निखारने के लिए स्क्रब करना जरूरी है। स्क्रब करने से मृत एवं पुरानी त्वचा कोशिकाएं हट जाती हैं। त्वचा को धीरे-धीरे स्क्रब करें। सूखने के बाद पानी से धो लें और धोने के बाद मॉइश्चराइजर लगा लें।

# गर्मी में ऐसे निखारें अपनी त्वचा



## बालों को जलने से बचाएं

गर्मियों में बालों की नमी खो जाती है। ऐसे में किसी भी तरह के केमिकल और हेयरस्टाइल बनाने वाले उपकरणों से परहेज करना चाहिए। जल्दी-जल्दी शैंपू का इस्तेमाल करने से बालों की चमक व नमी खो जाती है। बालों के लिए नरम शैंपू और कंडीशनर का भी इस्तेमाल करें। रोज शैंपू करने से स्कैल्प का नैचरल ऑयल कम होने की संभावना होती है।

## पैरों की अनदेखी न करें

दिन के दौरान सनस्क्रीन और शाम में हल्के मॉइश्चराइजर का प्रयोग करें। घुटनों से डेड सेल्स निकलाने के लिए एक-एक दिन छोड़कर उन पर चीनी के साथ नींबू की फांक को हल्के हाथों से रगड़ें। दो गिलास गर्म पानी में, एक चम्मच सरसों का तेल मिलाकर दोनों पैर इस पानी में रखें और पांच मिनट बाद धोएं। इससे पैर साफ हो जाएंगे, जलन दूर हो जाएगी।

## खाने में हो पौष्टिकता

गर्मियों में खूब सारा पानी पीने, हल्का और पोषक खाना खाने की सलाह दी जाती है। अपनी त्वचा को हाइड्रेट रखने के लिए ताजे फल व हरी सब्जियां खाएं। अपने खाने में खीरा, ककड़ी, करेला, पालक, तरबूज, संतरा, चेरी, प्लम और लीची जैसी सब्जियों और फलों को शामिल करें। मौसम में तरोताजा दिखने के लिए प्रतिदिन त्वचा केयर के नियम बना लें क्योंकि स्वस्थ त्वचा के लिए देखभाल बहुत ही आवश्यक है।

## त्वचा का खास खयाल रखें

गर्मी के मौसम में त्वचा के प्रति जरा-सी भी लापरवाही आपकी सुंदरता को बिगाड़ सकती है। ऐसे में त्वचा को खास देखभाल की जरूरत होती है। गर्मियों के आते-आते धूप और तापमान बढ़ने से शरीर में पानी की कमी होने लगती है, जिससे त्वचा की चमक खत्म हो जाती है। अपनी त्वचा को नम रखने के लिये खूब सारा पानी पीजिये।

पढ़ें अगले अंक में

जून- 2019

योग एवं नेचुरोपैथी विशेषांक



## संहत एवं सूरत

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

पत्रिका नहीं संपूर्ण अभियान, जो रखेगी पूरे परिवार का ध्यान...



# गर्मियों में पहनें ऐसे कपड़े

**मौ** सम का बदलता मिजाज आपका ड्रेसिंग सेंस भी बदल देता है। गर्मी के आते ही वार्डरोब में रखे मोटे और गर्म कपड़ों की जगह हल्के और ठंडक देने वाले रंगीन कपड़े आ जाते हैं। युवा चाहते हैं इस गर्मी में कुछ ऐसा पहनें जो हमें गर्मी से राहत देने के साथ-साथ लोगों को आकर्षित भी करे। सभी चाहते हैं इस मौसम में हमारी ड्रेस एकदम यूनिक हो, जो सोबर भी लगे और ट्रेंडी भी।

## कलर का रखें ध्यान

गर्मियों में हमेशा ड्रेस के मटेरियल के साथ उसके कलर पर भी ध्यान देना जरूरी है। मौसम में ड्रेस से हल्के रंगों के होने चाहिए जो आंखों को ठंडक दें। कॉटन मिक्स सिल्क, शिफॉन, लिनन, जॉरजट व हैंडलूम और खादी से बने वस्त्रों को पहनें जो पसीने को सोख लेते हैं। फैशन के लिहाज से देखा जाए तो एक दुबली लड़की पर आड़ी लाईन वाले शॉर्ट कुर्ती व छोटी कद-काठी वाली लड़कियों को आड़ी लाइन वाले कुर्ते खासे फबते हैं। गर्मी से बचने के लिए अधिकतर लड़कियां स्लीवलेस ड्रेस पहनना पसंद करती हैं लेकिन इससे धूप में हाथों की त्वचा जल सकती है। दोपहर में हमेशा ऐसी ड्रेस पहनें जो कॉटन और फुल स्लीव्स की हो। रात को आप चाहें तो स्लीवलेस पहन सकते हैं।

## ना पहनें हेवी वर्क

कॉटन, शिफॉन के ड्रेस से फॉर्मल लुक के लिए

पहने जाते हैं जो अच्छे लगते हैं। इस मौसम में लिनन और जॉरजट के लांग स्कर्ट पहनें। कॉटन हैंडलूम व खादी ठंडक पहुंचाने वाले व पसीना सोखने वाले फेब्रिक हैं जिससे आप तपती गर्मी में भी अच्छा महसूस करते हैं। बुजुर्ग महिलाएं सलवार कमीज पहनें। खादी का कुरता स्टाइल से पहनें जो ढीला हो उसके साथ ही चूड़ीदार सलवार पहनें। इस मौसम में कली वाले कुरते अनारकली पैटर्न में अलग-अलग प्रिंट के साथ पहने जा सकते हैं।

## हो जाता है त्वचा रोग

गर्मी बहुत से बदलाव लेकर आती है। लोगों के पहनावे से लेकर पूरी दिनचर्या बदलने लगती है। सही ज्ञान न होने पर कुछ भी पहनना त्वचा के लिए हानिकारक हो सकता है। गर्मी में घेरदार कुरते, जॉरजट व शिफॉन पर की गई फ्लोरल प्रिंट, कॉटन सिल्क, टसर का इस्तेमाल ज्यादा किया जाता है। गर्मी में खासतौर से ब्लॉक प्रिंट, वेजीटेबल, कॉटन मिक्स लिनन फेब्रिक का इस्तेमाल किया जाता है।

## जो सहज हो वही पहनें

गर्मी में फैशन कूल होना चाहिए। ज्यादा ब्राइट कलर ना पहनें व लिनन व कॉटन के कपड़ों को इस्तेमाल करें। कॉटन के प्रिंट, कुशन, साधारण क्रोशिया वाली डिजाइन के फेब्रिक इस मौसम के लिए बेहतर हैं। अधिकतर गर्मी में ब्रश पेटिंग व ड्राई पेटिंग के ड्रेस से चलते हैं। युवाओं को अपने

आराम के हिसाब से कॉटन पेंट व सलवार कमीज, कॉटन सूट, अनारकली सूट्स पहनना चाहिए।

## ढीले कपड़े पहनें

गर्मी के कपड़ों की फिटिंग करवाते वक्त हमेशा इस बात का ध्यान रखें कि टाइट फिटिंग वाले कपड़ों में भले ही आपका फिगर अच्छा दिखे, पर आपको उन कपड़ों में आराम नहीं महसूस होगा। गर्मी के मौसम में पसीने के कारण चिपके कपड़ों से बुरा कुछ और नहीं हो सकता है। टाइट फिटिंग वाले कपड़े पहनने पर पसीना भी ज्यादा निकलता है।

## इनसे रहे दूर

सिल्क, साटन, सिन्थेटिक, पोलियेस्टर मिक्स, नायलॉन, वेलवेट कपड़ों से इन्फेक्शन होता है। हेवी फेब्रिक के कपड़े न पहनें जिसे संभालना मुश्किल हो।

## स्टाइल के लिए करें एक्सपेरिमेंट

एक्सपेरिमेंट करने से नहीं डरें। गर्मी ऐसा मौसम है, जब कपड़ों के मामले में आप धड़ल्ले से तरह-तरह का एक्सपेरिमेंट कर सकती हैं। आंख मूंद कर फैशन ट्रेंड को अपना कोई बुद्धिमानी नहीं है। एक्सपेरिमेंट करें, पर साथ ही ध्यान रखें कि वह एक्सपेरिमेंट आप पर अच्छा भी दिखे। कैप्पी के साथ कुर्ता या फिर ढीली फिटिंग वाली पैंट के साथ कॉटन की शर्ट आपको आकर्षक लुक देगी।

# गर्मियों में अमृत समान है तरबूज

**त**रबूज में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है और विटामिन सी कोलेजन (त्वचा की ऊपरी परत) के निर्माण और देखभाल के लिए ज़रूरी है। तरबूज खाने से शरीर हाइड्रेट रहता है जिससे बाल और त्वचा की चमक बरकरार रहती है। गर्मी शुरू हो चुकी है, ऐसे में धूप और लू के असर से खुद को बचाने के लिए ढेर सारी पानी पीजिए और पानी से भरपूर तरबूज खाइए। जी हां, गर्मी के मौसम में तरबूज खाना सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसमें 90 प्रतिशत पानी होता है जो गर्मी के मौसम में आपके शरीर को हाइड्रेट रखता है।

आपको बता दे की तरबूज में फाइबर की मात्रा भी अच्छी होती है जो पाचन क्रिया को ठीक रखती है। गर्मी में इसके सेवन से कब्ज की समस्या नहीं होती। इसमें नमक और काली मिर्च डालकर खाने से एसिडिटी दूर होती है।

गर्मी के मौसम में तरबूज खाने से शरीर में पानी की कमी नहीं होती, इसके अलावा भी तरबूज खाने के बहुत से फायदे हैं।

## इम्यून सिस्टम मजबूत बनाता है

तरबूज में एंटीऑक्सीडेंट होता है जो इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। तरबूज में विटामिन सी भी भरपूर मात्रा में पाया जाता है। विटामिन सी शरीर की रोगों से लड़ने की क्षमता बढ़ाता है।

## दिल को रखे स्वस्थ

तरबूज में पोटेशियम जैसे पोषक तत्व होते हैं जो दिल को सेहतमंद बनाए रखने में मदद करते हैं। डब्ल्यूएचओ के अनुसार, दिल को स्वस्थ रखने के एक वयस्क इंसान को दिन में 3,510 मिलीग्राम पोटेशियम खाना चाहिए और तरबूज पोटेशियम का अच्छा स्रोत है।

## आंखों के लिए फायदेमंद

रोज़ाना तरबूज खाने से आंखें भी स्वस्थ रहती हैं। तरबूज में बीटा कैरोटीन और विटामिन ए होता है जो रतौंधी और मोतियाबिंद जैसी बीमारियों से आंखों की हिफाज़त करता है।

## खूबसूरत त्वचा और बाल

तरबूज में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है



और विटामिन सी कोलेजन (त्वचा की ऊपरी परत) के निर्माण और देखभाल के लिए ज़रूरी है। तरबूज खाने से शरीर हाइड्रेट रहता है जिससे बाल और त्वचा की चमक बरकरार रहती है।

## मजबूत मांसपेशियां

तरबूज में पोटेशियम की मात्रा अधिक होती है जो शरीर के नर्वस सिस्टम और मांसपेशियों को मजबूत बनाता है। रोज़ाना तरबूज खाने से मांसपेशियों के दर्द से राहत मिलती है।

## जवां त्वचा

चूँकि तरबूज में ढेर सारा पानी होता है इसलिए यह स्किन के लिए बहुत फायदेमंद है। इसके अलावा इसमें फ्लेवोनॉयड्स और कैरीटोनॉयड्स नामक तत्व होते हैं जो त्वचा में कसाव लाते हैं और

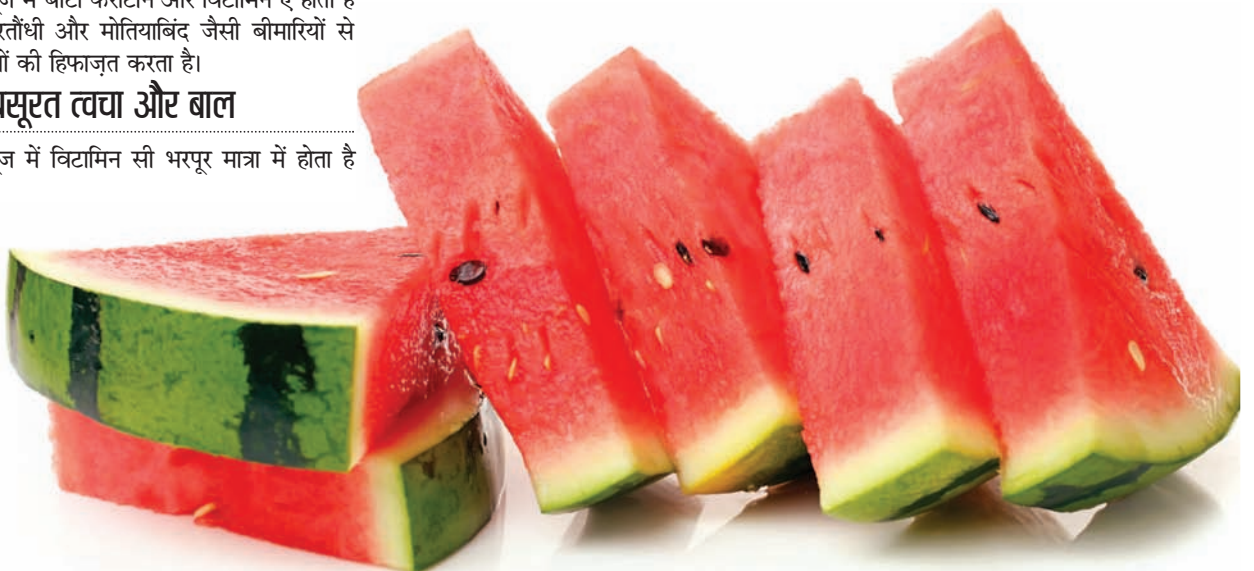
झुर्रियों को रोकते हैं जिससे त्वचा लंबे समय तक जवां बनी रहती है।

## पाचन में मददगार

तरबूज पानी के साथ ही फाइबर भी भरपूर मात्रा में होता है जिससे कब्ज की समस्या नहीं होती और पाचन तंत्र दुरुस्त रहता है।

## वजन घटाता है

यदि आप डाइटिंग पर हैं तो तरबूज आपके लिए बहुत फायदेमंद साबित होगा। तरबूज में मौजूद सिट्र्यूलाइन नामक तत्व शरीर से फैट को कम करता है। तरबूज में पानी की मात्रा ज्यादा होती है इसलिए भी यह डाइटिंग करने वालों के लिए अच्छा ऑप्शन है। इसके अलावा तरबूज विटामिन और मिनरल से भी भरपूर होता है।



**स** र्तियों की तुलना में गर्मी में यूवी रेडिएशन तीन गुना ज्यादा होता है। इसलिए गर्मियां शुरू होते ही धूप के चश्मे की जरूरत महसूस होने लगती है। तेज धूप में अल्ट्रावायलेट किरणों आंखों पर असर डालती हैं। ऐसे में आंखों को सूरज की तेज रोशनी और खतरनाक यूवी किरणों के कारण होने वाली परेशानी से बचाने के लिए सनग्लास को उपयोगी माना जाता है। लेकिन कई लोग कड़ी धूप में यू ही निकल जाते हैं और चिलचिलाती धूप में आंखों पर बिना चश्मा चढ़ाये बाहर जाने पर आंखों में जलन, पानी गिरना, सिर चकराना, जी मिचलाना जैसी शिकायतें होने लगती हैं। धूप का चश्मा ना केवल फैशन के तौर पर ट्रेडी होते हैं बल्कि इन्हें आंखों के स्वास्थ्य की दृष्टि से भी महत्वपूर्ण माना जाता है। आइये जानें कि गर्मियों में धूप का चश्मा लगाना क्यों जरूरी है।

### रेटिना को बचाये

धूप का चश्मा सूरज से निकलने वाली घातक यूवी किरणों से आंखों की रेटिना को बचाने का काम करता है। तेज धूप के कारण आंखों की रोशनी पर प्रतिकूल असर पड़ने के साथ ही धूल के कण रेटिना को नुकसान पहुंचा सकते हैं। धूप के चश्मे का इस्तेमाल कर आंखों को सुरक्षित रखा जाता है। इसलिए जब भी घर से बाहर जाये तो अपनी आंखों की सुरक्षा के लिए इसे लगाना न भूलें।

### कॉर्निया को सुरक्षित रखे

तेज धूप में निकलने पर सूरज की अल्ट्रावायलेट किरणों से आंखों के ऊपर बनी टीयर सेल यानी आंसूओं की परत टूटने या क्षतिग्रस्त होने लगती है। और यह कॉर्निया के लिए हानिकारक हो सकता है। यानी आंखों के कॉर्निया को भी यूवी किरणों से उतना ही नुकसान पहुंचता है जितना कि रेटिना को लेकिन धूप में जाते समय काला चश्मा पहनने से आप इस समस्या बच सकते हैं।

### बेसल सेल कार्सिनोमा

धूप का चश्मा न लगाने से बेसल सेल कार्सिनोमा की समस्या भी हो सकती है। यह त्वचा कैंसर का सबसे आम प्रकारों में से एक है। यह आंखों के सूरज की रोशनी के संपर्क में आने के कारण होता है। बेसल सेल कार्सिनोमा पलक की त्वचा का कैंसर है।

### कंजैक्टिवा को रखे सुरक्षित

आंखों की निचली व ऊपरी पलकों की बाहरी परत को कंजैक्टिवा कहते हैं यह आपकी आंखों में एक बहुत ही संवेदनशील भाग होता है। जब इस में बरेन को धूप से दिक्कत होती है तब इसमें खुजली होना शुरू हो जाती है। इसमें वायरल, बैक्टीरियल व एलर्जिक संक्रमण कंजैक्टिवाइटिस कहलाता है। इसलिये धूप में जाते समय इसे कवर करने के लिए आपको सनग्लास पहनना बहुत जरूरी होता है।

### मोतियाबिंद के जोखिम से बचाये

मोतियाबिंद आंखों का आम रोग है जो ज्यादा उम्र

# गर्मियों में धूप का चश्मा लगाना जरूरी



के व्यक्तियों को अपने चपेट में लेती है। लेकिन सूरज से निकलने वाली घातक यूवी किरणों से भी यह समस्या हो सकती है। इसमें आंखों का लेंस धुंधला हो जाता है जिससे देखने में कठिनाई महसूस होती है। बहुत देर तक धूप में रहने से कोर्टियल कैटेरेक्ट का जोखिम दोगुना हो जाता है। इसलिए अल्ट्रावायलेट से सुरक्षा देने वाले चश्मे पहनने चाहिए ताकि नुकसानदेह विकिरण से सीधे सम्पर्क न हो।

### सावधानी

धूप के चश्मे लेते समय दो बातों का विशेष रूप से ध्यान रखना जरूरी है। एक तो चश्मे का साइज बड़ा हो और दूसरा उसकी क्वालिटी अच्छी हो। यानी की वह यूवी किरणों से पूरी सुरक्षा प्रदान करें और तब तक सनग्लास का इस्तेमाल करें जब तक शीशे में स्क्रैच या धुंधलापन न आ जायें।

इसी तरह हलके रंग में तेज रोशनी से आंखों का बचाव सही तरह से नहीं हो पाता है। लेंस के रंग का चुनाव कुछ इस तरह से करना चाहिए, जिस से आंखों का धूप से बचाव हो सके।

### धूप के चश्मे का चयन

धूप का चश्मा खरीदने से पहले यह बात भली-भांति समझनी चाहिए कि यह कोई फैशन की वस्तु नहीं बल्कि यह आंखों के आराम हेतु एक उपयोगी वस्तु है। साथ ही धूप का चश्मा धूप, धूल, धुंआ तथा अदृश्य कीटाणुओं से आंखों की रक्षा करता है किन्तु सर्वाधिक महत्वपूर्ण तथ्य है, चश्मों के लेंसों का उचित व उपयुक्त चयन। यदि लेंसों का चुनाव सावधानीपूर्वक नहीं किया गया और लगातार लंबे समय तक घटिया लेंस का चश्मा पहना गया तो इससे आपकी आंखों को नुकसान हो सकता है।

गर्मी के मौसम की तपिश, गर्म हवा में एलर्जी की समस्या होना बहुत सामान्य है। आइए, आपको बताते हैं इस मौसम में होने वाली सामान्य एलर्जी के बारे में और उनसे बचने के उपाय -

# गर्मियों में होने वाली कॉमन एलर्जी



**1** गर्मियों में आंखों से पानी आना, आंखों में जलन, जुकाम की समस्या का कई लोगों को सामना करना पता है। इस मौसम में नाक व गले की एलर्जी भी ज्यादा होती है।

**2** गर्मियों के मौसम में मक्खी व मच्छर की तादाद बहुत ज्यादा बढ़ जाती है और उनके काटने से मलेरिया, डायरिया जैसी बीमारी होना भी एक कॉमन समस्या है।

**3** इस मौसम में पाचन संबंधी समस्या भी आम है, साथ ही फूड पॉइजनिंग भी जल्दी होने की आशंका रहती है।

**4** गर्मियों में थकान और अधिक पसीने की वजह से डिहाइड्रेशन की शिकायत भी सामान्य है। इसके अलावा गर्मियों में सिर दर्द होना, नाक की बजाय मुंह से सांस लेना, कान बंद होना, गले में खराश होना और नींद कम आना भी आम बात है।

अगर आपको ऐसी कोई भी समस्या ज्यादा दिनों तक परेशान करें तो डॉक्टर से परामर्श जरूर करें। हालांकि किसी तरह की कोई एलर्जी व समस्या न हो, इसके लिए आप कुछ एहतियात भी बरतें। आइए, जानते हैं उन्हीं के बारे में -

- घर के खिड़की व दरवाजे बंद रखें, ताकि कम

- से कम धूल अंदर आए।
- बेडशीट व टॉवल को हर हफ्ते धोएं।
- बालों को भी नियमित धोएं, ज्यादा गर्मी में 2 बार नहाएं तो भी अच्छा होगा।
- गर्मी में मिल्क प्रॉडक्ट्स खाने से बचें। दरअसल, गर्मी में दूध से बने प्रॉडक्ट्स जल्दी खराब होते हैं और इनसे एलर्जी भी जल्दी होती है।
- जब स्विमिंग करें, तो कान में कॉटन लगा लें।
- इस मौसम में बाहर का खाने से बचें और पेट्स को भी अपने से थोड़ा दूर रख पाए तो बेहतर है।



**Advanced Dental Care**  
A Complete & Speciality Dental Clinic & Implant Center

**Dr. ATUL BHAT**

BDS, MDS, (Gold Medalist), Oral & Dental Surgeon

(Reg. No. A-620) Email : dratulbhat@gmail.com

Visit us : www.advanceddentalcare.co.in

Timings : 11 am to 2:30 pm & 6 pm to 9 pm (Sunday Closed)

Ph. (Clinic) : 0731-4093468 Mobile : 9826294343

**विशेषताएँ :- रेडिएशन फ्री क्लिनिक**

**उपलब्ध सुविधाएँ**

- Dental Implants • मसूड़ों से खून एवं मवाद का ईलाज (फ्लेप सर्जरी अथवा बोनरिजनरेटिव सर्जरी द्वारा)।
- Periodontal Plastic Surgery • सड़े तथा असहाय दांत एवं दाढ़ के दर्द को बचाने के लिए रूट कैनाल ट्रीटमेंट (RCT) Single Sitting RCT की सुविधा।
- Cosmetic dentistry • बच्चों के लिये विशेष चार्इल्ड तथा कॉस्मेटिक ट्रीटमेंट।
- फिक्स सिरेमिक क्राउन और ब्रीज।
- Digital X-ray (RVG) द्वारा कम्प्यूटर पर दांत का एक्स-रे।
- दांत एवं दाढ़े निकालना।
- सर्जरी द्वारा अकल दाढ़ निकालना।
- Teeth Whitening & Bleaching (दांत के पीलापन का ईलाज)
- Fixed and removable dentures.

Address : G-3, Ankur Palace, Near State Bank of India, Scheme No. 54, Vijay Nagar, Indore - 452010 (MP)





# गर्मियों में स्किन को ठंडा रखे ये तेल

गर्मियों में धूल-मिट्टी और पसीने से हमारी स्किन खराब होती है। विशेषज्ञों का कहना है कि नारियल तेल, जोजोबा तेल और खूब पानी पीने से धूप से त्वचा को झुलसने से बचाया जा सकता है। आइए जानते हैं हानिकारक किरणों के प्रभाव से त्वचा को सुरक्षित रखने में तेलों का महत्व-



- एसपीएफ-30 वाला सनस्क्रीन क्रीम लगाएं, खासकर जब आप तटीय इलाकों और पानी के अंदर हों, क्योंकि पानी के अंदर और जलन और गर्मी महसूस होती है, समुद्र की सैर के दौरान भी धूप में आपकी त्वचा झुलस सकती है, इसलिए सनस्क्रीन क्रीम जरूर लगाएं।
- शरीर के खुले हिस्से की त्वचा पर धूप में रहने के बाद नारियल तेल लगाएं, ताकि त्वचा नहीं

- झुलसे।
- विटामिन डी युक्त कॉड मछली का शुद्ध तेल इस्तेमाल करें। यह सनबर्न के खिलाफ मजबूत प्रतिरोधक शक्ति विकसित करेगा।
- त्वचा में अंदर से नमी बरकरार रखने के लिए खूब पानी पिएं। गर्मियों में सात-आठ लीटर पानी जरूर पीएं। नमी युक्त त्वचा की सूर्य की किरणों से झुलसने की संभावना कम होती है।
- ऐसे कपड़े पहनें, जिससे आपके शरीर का

अधिकांश हिस्सा ढका रहे। लंबी आस्तीन वाले शर्ट और पैंट पहनें।

- जोजोबा का तेल सनबर्न के खिलाफ सुरक्षा कवच का काम करता है और धूप से झुलसी त्वचा ठीक करने में भी मददगार साबित होता है। यह तेल विटामिन ई और बी कॉम्प्लेक्स से भरपूर होता है और रूखी और झुलसी त्वचा को ठीक कर कोमल बनाता है।

## बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास के लिए समय रहते ध्यान दें।

- क्या आपके बच्चे का शारीरिक एवं मानसिक विकास समय के साथ नहीं हो रहा है?
- क्या आपके बच्चे को **सेरेब्रल पाल्सी** या **ऑटिज्म** जैसी कोई समस्या है?
- क्या आपके बच्चे का व्यवहार कुछ असामान्य लगता है

**बच्चों की समस्या** बहुत ज्यादा डरना या गुस्सा करना, पढ़ने में बिल्कुल भी मन नहीं लगना, याद रखने, लिखने में कठिनाई, परिवार के साथ, स्कूल में बच्चों के साथ तालमेल न बैठना, किसी काम को एक जगह बैठक/टिककर न कर पाना, बोलने, खाने या निगलने में कठिनाई, अपने आप में खोया रहना, बार-बार बिस्तर में पेशाब करना, इन सारी समस्याओं का पुनर्वास, समय रहते सही दिशा में संभव है।

## Dr. Subhash Garg

Asst. Prof., SAIMS, BOT, MOT(Neuro Sciences)

## Dr. Priyanka Garg

(Clinical Occupational Therapist)



**Center for  
Mental Health &  
Rehabilitation**

SKILLS FOR LIVING AND LEARNING

एक ऐसा सेन्टर जहाँ सिर्फ बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक विकास तथा व्यवहार का परीक्षण करके उचित सलाह दी जाती है एवं एक्सरसाइज तथा आक्युपेशनल थेरेपी द्वारा ट्रीटमेंट किया जाता है।

## सेन्टर फॉर मेन्टल हेल्थ एण्ड रीहैबिलिटेशन (समय शाम 3 से 9 बजे तक)

एफ-25, जौहरी पैलेस, टी.आई माल के पास, एम.जी. रोड इन्दौर मोबाइल 97133-88778

# गर्मियों में खुद को महकता पाना चाहते हैं तो ऐसे करें बाथ



**न**हाना हमारे लिए कितना जरूरी है, इस बात को हम तब तक गंभीरता से नहीं लेते जब तक हमें किसी प्रकार की त्वचा संबंधी समस्या जैसे खुजली, घमौरिया आदि नहीं हो जाती। यहां तक कि बिना नहाए हम सुस्त और आलसी भी रहते हैं। और तो और हम गर्मियों को झेलते हुए उमस भरे तापमान में कैसे रह सकते हैं।

पुराने जमाने में महिलाओं के लिए नहाने का विचार काफी महत्वपूर्ण रहता था, लेकिन आजकल के तनाव भरी जिंदगी ने लोगों के लिए नहाना सिर्फ पांच मिनट सोप और स्क्रब का रूटीन बना दिया है। लेकिन नहाने को समय देना, सही ढंग से स्क्रबिंग और मॉइश्चराइज करना गर्मियों में त्वचा के लिए बेहद जरूरी होता है, और नहाने के कुछ तरीकों को अपनाकर आप खुद तरोताजा और महकता महसूस कर सकते हैं। आइए ऐसे की कुछ तरीकों के बारे में जानें।

## मोगरा के फूल

खुशबू से हम सभी को बहुत अच्छा महसूस होता है। गर्मियों के मौसम में मोगरा के फूल बाजार में आसानी से मिल जाते हैं। यह आपको ठंडक

पहुंछाते हुए आपकी त्वचा पर एक भावमय प्रभाव डालते हैं। अगर आप अपने नहाने के पानी में मोगरे के फूल डालते हैं, तो इससे आपको अच्छा महसूस होगा।

## नींबू

बाथ, फिर चाहे वह बाल्टी से हो या टब में, आप इसे और भी मजेदार बना सकते हैं, बस आपको इतना करना है कि इसमें नींबू को शामिल करना है। नींबू आपकी स्किन को एक अच्छी खुशबू देगा, साथ ही यह आपको साफ भी करेगा। यह खट्टा फल गर्मियों के लिए काफी अच्छा है। केवल 5 मिनट के लिए इस तरह से नहाने से आप पूरा दिन ठंडा और खुशबूदार महसूस करेंगे।

## चंदन का तेल

जब आपकी स्किन गर्मियों में भी झाड़ू लगे तो अपनी त्वचा को हल्का मॉइश्चराइज करने के लिए पानी में कुछ बूंदें चंदन के तेल की डालना न भूलें। गर्मियों की धूप से बचाने के लिए यह बेहतर विकल्प है। इससे आपकी स्किन का मॉइश्चराइज लेवल बना रहेगा। शरीर से कभी भी बदबू नहीं आयेगी।

## शहद और सिरका

एक बाल्टी पानी में एक कप सिरका और एक छोटा चम्मच शहद डालें। यह काफी प्रभावशाली नुस्खा है, जो थकान को दूर करने में मददगार है। यह स्पेशल समर बाथ आपकी स्किन को मुलायम करते हुए धूप से हो रही जलन को भी दूर करता है।

## गुलाब जल

गर्मियों में सूरज से निकलने वाली यूवी किरणें हमें सबसे ज्यादा परेशान करती हैं। इससे स्किन रूखी तो होती ही है, साथ ही त्वचा पर पैच दिखाई देने लगते हैं। ऐसे प्रभाव को कम करने के लिए आप 1 बाल्टी पानी में 3 छोटे चम्मच जैतून का तेल, 2 छोटे चम्मच गुलाब का तेल, 2 छोटे चम्मच शहद और 2 छोटे चम्मच अपने पसंदीदा कोलोन के डालकर नहा सकते हैं।

तो देर किस बात की, अगर आप खुद को इन गर्मियों में महकता पाना चाहते हैं, तो अभी से तैयारी करना शुरू कर दें।

**ग**र्मियों के दिन उमसभरे और चिपचिपे होते हैं। ऐसे में आप गर्मी से बचने के लिए अपने बालों को बांधकर या शॉर्ट हेयरस्टाइल रखना पसंद करती है। लेकिन कई लड़कियों को अपनी हेयरस्टाइल को लेकर चिंता सताती रहती है कि कहीं वह आउट ऑफ ट्रेंड ना लगे। लेकिन हम आज आपको कुछ ऐसे हेयर कट और हेयरस्टाइल बताएंगे जो कि गर्मियों के लिहाज से बिल्कुल सही और ट्रेंड के मुताबिक भी होंगे। समर में आप अपने चेहरे और ट्रेंड के अनुसार बहुत सारे हेयरस्टाइल और हेयर कट रख सकती हैं। आइए ऐसे ही कुछ खास हेयर कट और हेयरस्टाइल के बारे में जानकारी लेते हैं।

## समर्स हेयर कट

**लॉब-** ना ही बहुत छोटे और ना ही बहुत लंबे स्टाइल को लॉब यानि लांग बॉब कहा जाता है। ये स्टाइल उनके लिए बेहद खास है जो गर्मी से राहत तो पाना ही चाहते हैं साथ ही बाल भी बिल्कुल छोटे नहीं करवाना चाहते। इस स्टाइल को आप वेक्स, बैंग्स या रोलर्स के साथ फ्लॉन्ट कर सकती हैं।

**एस्मिट्रिक बॉब कट-** ये कट आपके फेस को उभारता है। इसमें पीछे के बाल छोटे और आगे के बाल लंबे होते हैं। इन दिनों इस कट में लेफ्ट साइड की तुलना में राइट साइड पर लंबे बाल रखे जाने का ट्रेंड है। वैसे आप इस कट के साथ साइड में एक लंबी फ्रिंज भी रख सकती हैं।

**बॉब वेक्स-** शार्ट हेयर्स का ये लेटेस्ट स्टाइल...इन दिनों काफी पसंद किया जा रहा है। रोमांटिक लुक को त्रीएट करने वाली वेक्स को अब छोटे बाल रखकर भी कैरी किया जा सकता है। इस स्टाइल से आपको सॉफ्ट लुक मिलेगा और गर्मी से भी चिल एहसास मिलेगा।

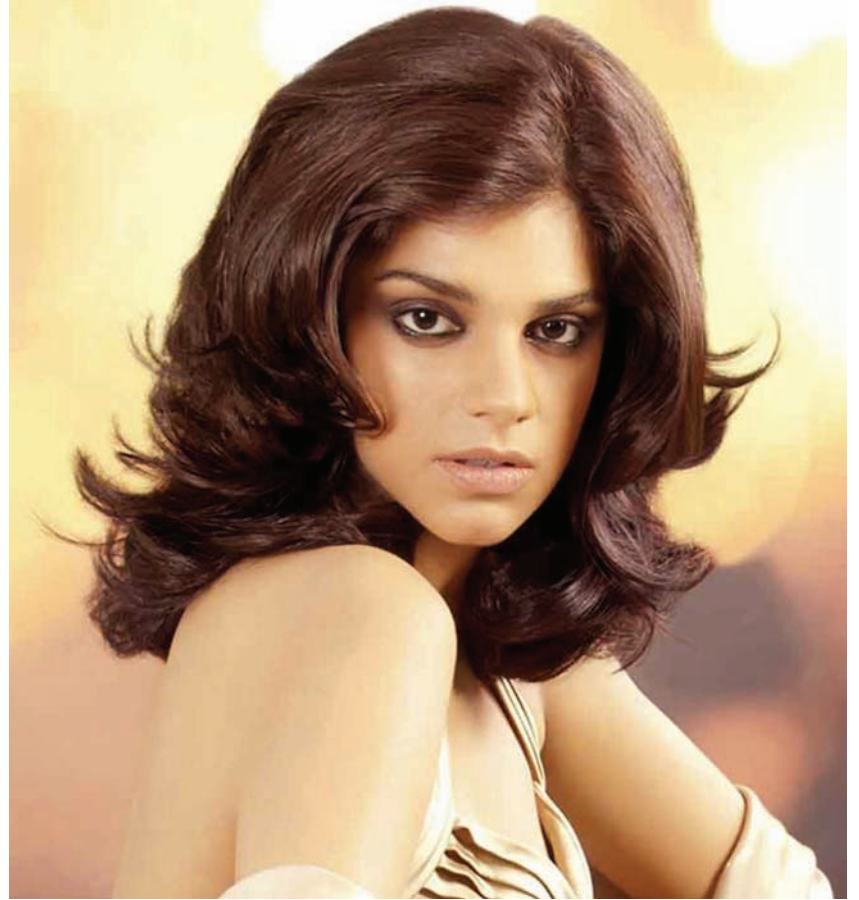
**रीवर्स वैज-** सिंगर रिहाना जैसे इस हेयर स्टाइल में पीछे के बाल छोटे और आगे के बाल लंबे होते हैं। इस हेयर स्टाइल को अपनाकर आप पतली व यंग नज़र आएंगी साथ ही हॉट वेदर में कूल भी दिखेंगी।

**क्रॉप स्टाइल-** गर्मी के प्रकोप से बचने के लिए बाल छोटे रखना चाहती हैं साथ ही कोई स्टाइल भी कैरी करना चाहती हैं तो बालों में क्रॉप स्टाइल बनवा सकती हैं। इसमें बालों के सिरे ब्रोकन एम स्टाइल में कटे होते हैं जिससे इन्हें मेनटेन करने के लिए बहुत ज्यादा मेहनत नहीं करनी पड़ती।

**3 डी मैजिक-** बालों को लंबा रखकर कोई स्टाइल कैरी करना चाहती हैं तो आप 3 डी मैजिक हेयर कट को प्रिफर कर सकती हैं। इसमें ऊपर के बाल छोटे, नीचे के लंबे और बीच के बाल सामान्य लेंथ में कटे होते हैं। बालों की हर हेयर में ऐसे ही ये 3 डी मैजिक नज़र आते हैं। इस कट से बाल लंबे और घने नज़र आते हैं। ये स्टाइल आपको काफी स्मार्ट लुक देता है। 3 डी मैजिक कट का जादू मॉडर्न और ट्रेंडिशनल आउटफिट दोनों के साथ बहुत खूबी से मैच होता है।

**साइड लेयर कट-** खुद को डिफरेंट लुक में देखना चाहती हैं तो बालों को साइड लेयरिंग स्टाइल दे सकती हैं। ये कट एस्मिट्रिकल अंदाज में दिखता है। इसके लिए कट्स को वैट ड्रायर

# ये हैं समर के कुछ खास हेयरस्टाइल



देकर हल्का सा सेट करने की जरूरत होती है। पर ध्यान रहे, बालों को उसी साइड सेट करें जो आप पर सूट करती हो। साइड लेयरिंग आपको मॉडर्न और फेस को यंग लुक देती है। अगर बालों पर कलर किया है तो यह लेयरिंग काफी स्टाइलिश नज़र आती हैं।

## समर्स हेयर डू

**सॉक बन-** लंबे बाल भला किसे नहीं पसंद होते लेकिन चिलचिलाती धूप व पसीने के कारण इन्हें कैरी करना बड़ा ही मुश्किल हो जाता है, इसलिए इस सीजन में सॉक बन बनाना क्रिक व ईजी तो है ही साथ ही ट्रेंडी भी है। बात करें अगर फैशन की, तो इन दिनों बाहर के रैंप शोज में ये स्टाइल काफी हिट है। इस स्टाइल को बनाने के लिए आपको बाहर से कोई एक्सेसरीज खरीदने की जरूरत नहीं बस घर पर पड़ी पुरानी जुबाब से ये स्टाइल बनाया जा सकता है, जिस कारण ये स्टाइल काफी रीजनेबल होता है साथ ही बालों में वॉल्यूम भी नजर आता है।

**फिशटेल-** फिशटेल देखने में थोड़ी मुश्किल लगती है लेकिन इसे आप पांच मिनट में काफी

आसानी से बना सकती हैं। इसे बनाने के लिए बालों को दो भागों में डिवाइड कर लें। अब एक साइड से थोड़े से बाल लें, उसके बाद दूसरी साइड से और चोटी बनाती जाएं। इस तरह से नीचे तक पूरे बालों में चोटी बनाएं। यह चोटी वेस्टर्न और ट्रेंडिशनल दोनों तरह की ड्रेस पर अच्छी लगेगी।

**स्लीकड बैक पोनी-** पोनीटेल बनाने का ये लेटेस्ट पैटर्न सिर्फ आपके फॉर्मल आउटफिट पर ही नहीं बल्कि कैजुएल पर भी खूब जचेगा। बालों को प्रैसिंग मशीन के जरिए स्ट्रेट लुक दें और उसके बाद उनमें हल्का सा जैल लगा लें। ऐसा करने से लुक स्लीकड नजर आएगा और स्टाइल भी देर तक टिका रहेगा। इसके बाद क्रॉउन एरिया से कॉम्ब करते हुए बालों को उठाएं और पीछे की तरफ कान के लेवल पर टाइट पोनीटेल बना लें।

**कॉर्पोरेट बन-** अपने लुक को कॉर्पोरेट स्टाइल देने के लिए ये जरूरी है कि बाल बिल्कुल अच्छे से टाई हों साथ ही बार-बार मुंह पर भी न आए। इसलिए सबसे पहले बालों को कॉम्ब से सुलझा कर उन्हें जैल लगाकर सेट कर लें ताकि वो आसानी से चिपक जाएं।

# Subscription Details

भारत में कहीं भी रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप देने हेतु सादर संपर्क कर सकते हैं। विदेश में रह रहे आपके प्रियजन/परिजन को सेहत एवं सूरत की सदस्यता उपहार स्वरूप ई-मेल द्वारा भेजी जा सकती है। कृपया आपका अनुरोध हमें मेल करें।

drakdindore@gmail.com

Visit us : www.sehatsurat.com www.facebook.com/sehatevamsurat

for 1 Year Rs. **200/-**  
and you have saved Rs. **40/-**

for 3 Year Rs. **600/-**  
and you have saved Rs. **120/-**

for 5 Year Rs. **900/-**  
and you have saved Rs. **300/-**



पंजीयन हेतु संपर्क करें-

गौरव पाराशर  
8458946261

प्रमोद निरगुड़े  
9165700244

## पहला सुख निरोगी काया, क्या आपने अभी तक पाया

अब आप पा सकते हैं अत्यंत कम शुल्क पर आपके स्वास्थ्य एवं सूरत को बनाए रखने की सम्पूर्ण सामग्री !

### सेहत एवं सूरत आपके पते पर प्राप्त करने का आवेदन पत्र

मैं.....

मो. नं. ....

पूरा पता .....

पिनकोड ..... ई-मेल .....

राष्ट्रीय स्तर की मासिक स्वास्थ्य पत्रिका सेहत एवं सूरत का एक वर्ष  तीन वर्ष  पांच वर्ष  हेतु सदस्य बनना चाहता/चाहती हूँ, जिसके लिए निर्धारित एक वर्ष के लिए शुल्क 200 रुपए, तीन वर्ष के लिए 600 रुपए पांच वर्ष के लिए 900 रुपए नकद/चेक/ड्राफ्ट द्वारा निम्न पते पर भेज रहा/रही हूँ।

दिनांक .....

वैधता दिनांक .....

राशि ..... रसीद नं. ....

द्वारा .....

राष्ट्रीय मासिक स्वास्थ्य पत्रिका

## सेहत एवं सूरत

8/9, मयंक अपार्टमेंट, मनोरमागंज, गीताभवन मंदिर रोड, इंदौर

मोबाइल-98260 42287, 94240 83040

email : sehatsuratindore@gmail.com, drakdindore@gmail.com

Bank of Baroda  
Branch: Goyal Nagar, Indore

IFSC CODE:  
**BARBOGOYALN**

आपकी सुविधा हेतु आप  
सदस्यता शुल्क बैंक ऑफ बड़ौदा के  
एकाउंट नं. 33220200000170  
में भी जमा करवा सकते हैं।

कृपया चेक एवं डीडी 'सेहत एवं सूरत' के नाम से ही बनाएं।

विज्ञापन हेतु संपर्क करें - एम.के. तिवारी 9993772500, 9827030081, Email: mk.tiwari075@gmail.com

विज्ञापन के लिए पियुष पुरोहित से संपर्क करें - 9329799954, Email: accren2@yahoo.com

## शासकीय कृषि महाविद्यालय इन्दौर में आयोजित कार्यशाला

कार्यशाला का विषय था कृषि क्षेत्र में होम्योपैथी की उपयोगिता तथा आयुष मन्त्रालय की औषधीय खेती के लिये विभिन्न योजनाएँ।



कार्यशाला को संबोधित करते हुए आयुष मन्त्रालय भारत सरकार में वैज्ञानिक सलाहकार बोर्ड के सदस्य डॉ. ए.के. द्विवेदी।

**एडवांस्ड होम्योपैथिक मेडिकल वेलफेयर एवं रिसर्च सोसायटी तथा आयुष मेडिकल वेलफेयर फाउंडेशन के सौजन्य से केन्द्रीय जेल इंदौर में होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर**

**शिविर  
क्रं. 5**



**घू** मना-फिरना सभी को पसंद होता है, और गर्मियों में ही हमें घूमने-फिरने का वक्त मिलता है। क्योंकि गर्मियों में बच्चों के स्कूल की छुट्टियां होती हैं, ऐसे में अधिकतर परिवार लंबी यात्राएं करते हैं। ज्यादातर लोग हिल स्टेशन्स पर घूमने जाते हैं। लेकिन घूमने का शौक और सफर को अनुभव करना दोनों अलग-अलग बातें हैं। गर्मियों में सफर ना बन जाये 'सफर' इस बात का भी ध्यान रखें। अपने सफर को सुविधाजनक बनाने के लिए सफर में कम से कम सामान ले जाए। कम से कम सामान के साथ सुविधाजनक पैकिंग भी करें। आप पैकिंग ऐसी करें कि आपकी जरूरत का सामान भी आपके साथ रहे और ढेरों लगेज व बैग भी सफर में ले न जाने पड़ें। साथ ही ऐसे में मौसम में चिलचिलाती धूप में सेहत के बिगड़ने का भी खतरा रहता है। गर्मियों में सफर के दौरान कुछ बातों का ध्यान रखना बहुत जरूरी है।

- सफर में इस बात की कोई गारंटी नहीं होती की हर जगह खाना सही से मिल जाएगा। इसलिए बैग में ब्रेड, बिस्किट, जूस आदि रखें।
- जब सफर पर जाएं तो खाने में हाइजीन का ध्यान जरूर रखें। भोजन ताजा हो इस बात का भी ध्यान रखें। खाने से पहले हाथ धोना न भूले और पर्स में हैंड सैनेटाइजर जरूर रखें।
- पास्चुराइज्ड दूध का ही उपयोग करें।
- कहीं भी खाना खाने से पहले ये देख लें कि पानी की उचित व्यवस्था है या नहीं। अक्सर पानी का बदलाव शरीर पर दुष्प्रभाव छोड़ता है। इससे बचने के लिए अपने साथ उबला हुआ पानी ले जाएं या सादे पानी में एक हल्दी की गाँठ डाल लें।
- सफर में अपने साथ नींबू, शकर, नमक व खाने का सोडा भी रखें। जब अधिक गर्मी सताए या जी मिचलाए तो एक कप पानी में एक चम्मच शकर, नींबू का रस व एक चुटकी सोडा मिलाकर पी लें। नींबू चूसना भी फायदेमंद रहेगा। सादा नमक का पानी बार-बार पीने से भी गर्मी अधिक परेशान नहीं करेगी।
- सफर में यदि आपको पित्त गिरने की शिकायत रहती है, तो अपने साथ सेंधा नमक और अजवाइन मिलाकर रखें। दो-तीन बार खा लें।
- सफर के दौरान लू से बचने के लिए एक प्याज अपने पॉकेट या पर्स में लपेटकर रखें। इसे बार-बार सूँघने से लू नहीं लगेगी।

# गर्मियों में सफर ना बन जाये 'सफर'



## जरूरत का सामान जरूर रखें।

- सफर के दौरान बैग में एक साफ नेपकीन हमेशा रखें।
- सफर के दौरान अपना फर्स्ट-एड बॉक्स साथ जरूर रखें।
- गर्मी में सफर के दौरान एक गीला तौलिया हमेशा सिर पर रखें या हो सके तो एक गीला कपड़ा खिड़की पर बाँध लें।

## कैसे व्यवस्थित करें लगेज

- अगर आपको हवाई जहाज से यात्रा करनी है तो तरल पदार्थ, पानी की बोतल या खाना ले जाने की कोई खास जरूरत नहीं है क्योंकि यह सुविधा वहां आपको जरूर दी जाती है। जरूरत हो तो पानी की बोतल को प्लास्टिक के बैग में पैक करके लगेज में रख सकते हैं।
- एक खाली प्लास्टिक बैग भी साथ ले जाएं

ताकि इस्तेमाल हो चुके खाली लिफाफे, पत्री या पेपर को उसमें रखकर फेंक सकें।

- बैगों का ढेर लगाने से बेहतर होगा पहले ही निश्चित करें कि आपको क्या-क्या सामान ले जाना है। सामान की सुरक्षा के लिए क्या करें।
- जरूरत से ज्यादा सामान बैग में न रखें।
- अपनी टी शर्ट या अंतःवस्त्रों को रोल करके बैग में रखें ताकि वे कम जगह में सेट हो जाएं और आसानी से निकाले जा सकें।
- अपनी यात्रा के लिए सही आकार का लगेज चुनें। जरूरत से ज्यादा बड़ा बैग भूलकर भी न ले जाएं, क्योंकि बड़े बैग में सामान का नुकसान और रखने-उठाने का झंझट ज्यादा होता है। लगेज जितना छोटा होगा तनाव उतना ही कम होगा। इस तरह इन पैकिंग टिप्स को अपनाकर आप अपनी यात्रा को यादगार बना सकते हैं।

CT 32 Slice  
70% Low Dose HRCT Chest  
CT Enterography  
USG & CT Guided Biopsy  
Skin Biopsy  
Digital X-Ray  
Digital OPG  
Pathology  
TMT  
ECHO /www.thebiopsy.in

अधिकतम  
रेडिएशन सुरक्षा  
के साथ

सेंट्रल इंडिया का एक मात्र सेंटर  
सभी प्रकार की **Biopsy** प्रक्रियाएं एवं टेली-रेडियोलॉजी हेतु

**दि बायप्सी**

दि कम्प्लीट डायग्नोस्टिक्स एण्ड टेलीरेडियोलॉजी सोल्यूशन्स

An ISO 9001:2015 Certified Organization

डॉ. राजेश गुप्ता, सीनियर इन्टरवेंशनल रेडियोलॉजिस्ट

पता: 29, शांति नगर, श्री नगर एक्सटेंशन, खजराना मैन रोड, केनरा बैंक के ऊपर, इन्दौर  
मो. 6266731292, 0731-4970807

**COSMO** Dental Clinic

डॉ. (श्रीमती) रीतिमा गुप्ता

डेंटल इम्प्लांट, रुट कैनाल एवं  
कॉस्मेटिक डेंटिस्ट्री का इंदौर में सबसे  
विश्वसनीय डेंटल क्लिनिक 15 सालों  
से सेवा में

पता : 504, पनामा टॉवर, गीता भवन चौराहा,  
होटल क्रॉउन पेटेल्स के पास, इन्दौर  
मो. 9826012592, 0731-2526353

# एप्स जो गर्मियों में रखे कूल

**ग**र्मियों में चिलचिलाती धूप और गर्मी के बीच कोई मौज मस्ती के बारे में कैसे सोच सकता है लेकिन शुक्र है कि तकनीक ने हमारे जीवन में काफी आसान बना दिया है। अब आप सोच रहें होंगे तकनीक और गर्मियों का क्या लेना देना है तो हम आपको बता दें कि आपके स्मार्टफोन में मौजूद एप्स आपको गर्मियों में भी कूल रखेंगे।

ये कूल एप्स आपको उन जगहों के बारे में बताएंगे जहां आप जाकर गर्मियों के मौसम में भी घूमना-फिरना, खाना-पीना कर सकते हैं। गर्मियों में सबसे मुश्किल काम होता है कि आप किस जगह जाकर मस्ती कर सकते हैं। ऐसे में आपके स्मार्टफोन में मौजूद एप्स आपको यह सारी जानकारी देगा। आइए जानें ऐसे ही कुछ खास एप्स के बारे में।

## फील्ड ट्रिप

क्या आप किसी नयी जगह घूमने जा रहे हैं और उस जगह की जानकारी ना होने के कारण परेशान है तो अब इसकी चिंता ना करें। फील्ड ट्रिप नामक यह एप आपको जगह से जुड़ी छोटी-छोटी जानकारी आपके फोन पर उपलब्ध कराएगा। यह एप आपके लिए एक गाइडबुक का काम करेगा जिसकी मदद से आप इस नयी जगह का लुत्फ उठा पाएंगे। इस एप्स में मौजूद जानकारी उस जगह की स्थानीय वेबसाइट से ली जाती है। इस एप की एक खास बात और है कि जब आप झड़व कर रहें या वॉक कर रहें तो और फोन देख पाने की स्थिति में नहीं है तो जानकारी पॉप अप के रूप में दिखाई देती है। इसके अलावा यह आपको कम जगहों की जानकारी देता है लेकिन वो जगह वहां की सबसे अच्छी जगहों में से होती हैं।

## वे फाइंड

जब आप छुट्टियों पर जाते हैं तो निश्चित ही पूरी तरह आराम के मूड में होते हैं। ऐसे में अगर ऑफिस के मेल आपको परेशान करे तो आपको बहुत गुस्सा आता है। लेकिन अगर यह आपके बॉस का मेल है तो जवाब तो देना ही पड़ेगा तो ऐसे में एवे फाइंड नाम का यह एप्स सिर्फ उन्हीं मेल को आप तक पहुंचाता है जो आपसे जुड़े होते हैं। जी हां, इस एप की मदद से आपको बार-बार मेल की नोटिफिकेशन देखने की जरूरत नहीं है। यह एप स्केनिंग कर सिर्फ वही मेल आपका तक पहुंचाएगा जो आपसे जुड़े होते हैं।

## इवेंटब्राइट

कभी-कभी आपकी बाहर घूमने जाने की कोई प्लानिंग नहीं होती है और अचानक से ही बैठे-बैठे घूमने और मस्ती करने की प्लान बन जाता है। ऐसे में कौन सी ऐसी जगह जाया जाए जहां आपको गर्मी की मार ना सताए यह एक बड़ी समस्या हो जाती है। लेकिन अब इसकी टेंशन लेने की कोई जरूरत नहीं है। इवेंटब्राइट नाम का



यह एप आपके लिए एक अच्छी सी जगह ढूंढने में मदद करेगा जहां आप आराम से पार्टी, थियेटर प्ले, आदि का मजा ले सकते हैं। आप चाहें तो इस एप में अपनी प्राथमिकता डाल कर भी जगह ढूंढ सकते हैं।

## नाउ

अगर आप इस वीकेंड कहीं बाहर जाने की सोच रहे हैं तो लेकिन बेस्ट जगह का चुनाव नहीं कर पा रहे हैं। खाना, शॉपिंग, होटल में रुकने के लिए भी आपको कोई एक अच्छी जगह नहीं मिल रही है तो जरा रुकिए और अपने स्मार्टफोन में नाउ नाम का एप डाउनलोड करें और अपने लिए हर तरह से बेस्ट जगह का चुनाव चुटकियों में करें। यह एप आपको जगह की पूरी जानकारी चित्र

समेत देता है। इससे आपके लिए जगह का चुनाव करना आसान हो जाता है।

## वेज सोशल जीपाएस, मेप्स और ट्रैफिक

अगर आप छुट्टियों के लिए कहीं बाहर गए हैं और आपको नई जगह के रोज के ट्रैफिक के बारे में जानकारी नहीं है तो आप समस्या में पड़ सकते हैं। ऐसे में क्यों ना इसकी जानकारी पहले से ले ली जाए। अब आप सोच रहें होंगे कि क्या ऐसा संभव है तो जवाब है हां..जी हां, वेज सोशल जीपाएस, मेप्स और ट्रैफिक के जरिए आप उस जगह के रास्ते, ट्रैफिक और रोड ब्लॉक के बारे में पूरी जानकारी देता है।



# गर्म मौसम में खाएं सत्तू, देगा शरीर को ठंडक

## गर्मी में ठंडक देगा 'आलू और अनार का रायता'

**ग**र्मियों के दिनों की शुरुआत हो चुकी है और इसका असर हर जगह दिखने लगा है, खासतौर से भोजन में जहाँ दही-छाछ फिर से शामिल होने लगे हैं। इसलिए आज हम आपके लिए 'आलू और अनार का रायता' बनाने की रेसिपी लेकर आए हैं जो स्वाद और सेहत दोनों एकसाथ देते हैं। तो आइये जानते हैं रायते की इस रेसिपी के बारे में।

### आवश्यक सामग्री

- 4 आलू (उबले हुए)
- 4 कप दही
- 1 कप अनार के दाने
- 1 टीस्पून लाल मिर्च पाउडर
- 1 टीस्पून चाट मसाला
- 1 टेबलस्पून जीरा पाउडर (भूना हुआ)
- 1 टीस्पून चीली फ्लेक्स
- 3 टेबलस्पून हरा धनिया (बारीक कटा हुआ)
- नमक स्वादानुसार
- तेल तलने के लिए
- आधी छोटी कटोरी अनार के दाने
- आधा छोटा चम्मच जीरा पाउडर
- 3 पुदीना की पत्ती

### बनाने की विधि

- सबसे पहले आलूओं को टुकड़ों में काट लें।
- अब मीडियम आंच पर एक कड़ाही में तेल डालकर गरम करें।
- तेल के गरम होते ही आलू को सुनहरा तल लें और एक प्लेट में निकालकर रख लें।
- अब एक बाउल में दही लें और इसे अच्छे से फेंट लें।
- फिर इसमें नमक, लाल मिर्च पाउडर, चाट मसाला पाउडर, जीरा डालकर अच्छे से मिलाएं।
- अब इसमें अनार के दाने, तले हुए आलू, चीली फ्लेक्स और हरा धनिया डालकर मिक्स करें।
- तैयार है आलू और अनार का रायता।
- ऊपर से अनार के दाने, थोड़ा सा जीरा पाउडर और पुदीना की पत्ती से सजाकर ठंडा-ठंडा सर्व करें।



**ग**र्मियों में खान-पान का विशेष ध्यान रखने की जरूरत होती है। इस मौसम में भारी खाना आसानी से पच नहीं पाता है और शरीर को ठंडक देने वाली चीजें खाना बेहतर होता है, उन्हीं चीजों में से एक है स्वादिष्ट सत्तू का सेवन। गर्मी के दिनों में सत्तू खाना सेहत के लिए कई प्रकार से फायदेमंद है। आइए, जानते हैं इस मौसम में सत्तू खाने के फायदे -

- गर्मी के दिनों में सत्तू का सेवन आपको गर्मी के दुष्प्रभाव एवं लू की चपेट से तो बचाता ही है। सत्तू का प्रयोग करने से लू लगने का खतरा कम होता है क्योंकि यह शरीर में ठंडक पैदा करता है।
- अगर आपको बार-बार भूख लगती है या फिर आप लंबे समय तक भूखे नहीं रह सकते, तो सत्तू आपके लिए लाभदायक है। इसे खाने या फिर इसका शर्बत पीने के बाद लंबे समय तक आपको भूख का एहसास नहीं होगा।
- सत्तू प्रोटीन का बढ़िया स्रोत है और यह पेट की गड़बड़ियों को भी ठीक करता है। इसे खाने से लिवर मजबूत होता है और एसिडिटी

की समस्या दूर होती है और आसानी से पचने के कारण कब्जियत भी नहीं होती।

- जौ और चने से बनाया गया सत्तू डाइबिटीज में फायदेमंद है। अगर आप डाइबिटीज के मरीज हैं तो रोजाना इस सत्तू का प्रयोग आपके लिए फायदेमंद है। इसे पानी में घोलकर शर्बत के रूप में या फिर नमकीन बनाकर भी लिया जा सकता है।
- शरीर में ऊर्जा की कमी होने पर सत्तू तुरंत ऊर्जा देने का कार्य करता है। यह कमजोरी को दूर कर आपको ऊर्जावान बनाए रखने में कारगर है। इसमें कई तरह के पोषक तत्व भी मौजूद होते हैं जो पोषण देते हैं।
- मोटापे से परेशान लोगों के लिए सत्तू एक रामबाण उपाय है। जौ से बना सत्तू प्रतिदिन खाने से पाचन तंत्र भी सुचारु रूप से कार्य करता है और मोटापा कम होकर आप छहरी काया पा सकते हैं।
- ब्लडप्रेसर के मरीजों के लिए सत्तू का सेवन काफी लाभदायक होता है। इसके लिए सत्तू में नींबू, नमक, जीरा और पानी मिलाकर सेवन करना चाहिए।





# सलाद के सेवन से नहीं लगेगी गर्मी

**ग**र्मियों में आपके शरीर को अधिक से अधिक पानी की आवश्यकता होती है, इसलिए कच्चे सलाद का सेवन करने से आपका शरीर स्वस्थ रहता है, पानी की कमी नहीं होती। शरीर का तापमान सामान्य रहता है। खीरा, ककड़ी, अनार के दाने, टमाटर, कटे केले को एक बाउल में डालें, ऊपर से नमक, काला नमक, लाल मिर्च, चीनी, इमली का पानी, चाट मसाला, नींबू का रस डाल कर मिलायें। भुने जीरे से सजायें।



तिल का तेल, फलों व नींबू का रस, सिरका दही व क्रीम का यूज करें। इस सलाद को केसर मिल्क शेक के साथ सर्व करें।

## पानी की कमी को पूरा करे खीरा और दही का सलाद

गर्मी से निपटने और पानी की कमी को पूरा करने के लिए आप खीरे और दही के मिश्रण से तैयार सलाद ट्राई कर सकते हैं। खीरा, कटा हुआ टमाटर और हरी मिर्च को सलाद की कटोरी में रखकर मिक्स कर लें। दही फेंट लें और इसमें नमक और जीरा पाउडर मिला लें। इस मिश्रण को सलाद के कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। ऊपर से हरा धनिया और पुदीने के पत्ते डालकर सर्व करें।

## मसालेदार सलाद से पायें पौष्टिकता

गर्मी के मौसम में भी अगर आप को मसालेदार सलाद पसंद है, तो यह आपके लिए मनपसंदीदा

सलादों में से एक सलाद हो सकता है। टमाटर, प्याज, ककड़ी, गाजर, शिमला मिर्च को बारीक काट लीजिये। एक कढ़ाई में तेल को गर्म करे, अब इसमें जीरा, तिल डालिए। जब जीरा तड़कने लगे तब उसमें सब्जी मिश्रित कीजिये। अब इसमें नीबू का रस डालिये। सब्जियों को पकाना नहीं है। तुरंत गैस को बंध कर दीजिये।

## खीरे और आम की मीठा सलाद

अगर आप गर्मी के दिनों में ठंडा और मीठा खाना चाहते हैं तो खीरा मँगो सलाद आपके लिए एक बेहतरीन विकल्प हो सकता है। सोया सॉस, स्वीट लाइम जेस्ट, स्वीट लाइम जूस, आयल, ब्राउन शुगर, सिरका और काली मिर्च को एक बड़े कटोरे में डालकर अच्छी तरह मिला लें। इसके बाद इसमें खीरा, आम और धनिया डालें और मिला लें। ऊपर से लाइम जेस्ट डालकर सर्व करें।

## गर्मी मिटाने के साथ खूबसूरती बढ़ायें फ्रूट सलाद

फ्रूट सलाद गर्मी मिटाने के साथ खूबसूरती भी बढ़ता है। सलाद बनाते समय सब्जी और फलों का ताजा होना बहुत जरूरी है। सलाद में सेब, संतरे की फांके, काला अंगूर, कीवी पपीता, मौसमी व आड़ू मिलाएं। सलाद का स्वाद बढ़ाने के लिए इसमें जैतून का तेल, बादाम का तेल,

बढ़े हुए प्रोस्टेट, प्रोस्टेट कैंसर, रूक-रूक कर पेशाब आना, पेशाब की धार कमजोर होना तथा पेशाब में खून आना एवं देर तक पेशाब रोकने पर दर्द या जलन होना, रात्रि में कई बार पेशाब के लिए उठना इत्यादि सभी समस्याओं का तथा प्रोस्टेट के ऑपरेशन के पूर्व या बाद भी समस्या बनी रहने अथवा कैथेटर लग जाने पर भी

होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवाईयों द्वारा सरल समाधान



9826042287, 9424083040, 9993700880

एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि.

# गर्मियों में रिश्तों को यूँ मधुर बनायें

**ग**र्मियां आते ही चिड़चिड़ापन, चिपचिपाहट शुरू हो जाती है। हर समय थकान महसूस होने लगती है जिसका असर आपसी संबंधों पर भी पड़ता है। ये वही संबंध हैं जब दो लोग एक-दूसरे के प्रेम में पड़कर जीने-मरने की कसमें खाते हुए एक-दूसरे को अपने हमसफर के रूप में चुनते हुए नए संबंध बनाते हैं। लेकिन जैसे-जैसे समय व्यतीत होता है दिल पहले की तरह हिलोरे नहीं खाता। ऐसे में रिश्तों को संभालना मुश्किल हो जाता है और रिश्ता और प्यार के बजाय रह जाते हैं तो सिर्फ सामाजिक मूल्यों, ज़रूरतों और ज़िम्मेदारियों। नतीजन जीवन में बोरियत आने लगती है और गर्मी में ये बोरियत और भी बढ़ जाती है। बोरियत भरी जिंदगी में रस भरने के बहुत से तरीके हैं लेकिन उन तरीकों पर कितना विश्वास किया जाए यह एक अहम सवाल होता है। आइए जानें गर्मियों की शाम में रिश्ता और प्यार को कैसे रखें बरकरार।

## रिश्तों में ताजगी

गर्मियों में रिश्ते को मधुर बनाए रखने के लिए ज़रूरी है कि रिश्तों में ताजगी बनी रहें। ताजगी बनाए रखने के लिए पहले आपको खुद तन-मन से चुस्त-दुरुस्त महसूस करना ज़रूरी है, तभी आप अपने साथी के साथ ताजगी से भरपूर रिश्ता बरकरार रख पाएंगे।

## मन खुश रखें

एक-दूसरे की छोटी-छोटी बातों का ख्याल रखना अत्यंत ज़रूरी है। ऐसे में यदि आपका साथी कहीं बाहर से आया है तो उसकी थकान दूर करने या फिर चिड़चिड़ापन दूर करने के लिए आपको कुछ ठंडे, मीठे, रसीले पेय पदार्थ बनाने चाहिए जिससे आपके साथी का मन खुश हो जाए।

## तारीफ करना न भूलें

यदि आपके साथी ने कोई अच्छा काम किया है या वह अच्छा लग रहा है या फिर कोई बढ़िया डिश बनाई है तो आप तारीफ करना न भूलें। अच्छी बात पर तारीफ करना आपके रिश्ते की ताजगी को हमेशा बनाये रखता है।



## रिश्ते की अहमियत को समझे

कई बार गर्मियों में एक ही तरह की जीवनशैली से बोरियत महसूस होने लगती है, इससे रिश्तों की अहमियत कम होने लगती है और एक समय में लिये गये कसमों-वादों को कपल्स भूलकर सिर्फ बोरियत से रहने लगते हैं। लेकिन वे ये भूल जाते हैं कि जीवन में साथ-साथ चलते हुए वे उन पलों को अपने रिश्तों को सुहाना भी बना सकते हैं। इसके लिए ज़रूरत है तो सिर्फ प्यार भरे स्पर्श की और मीठी बातों की।

## हिल स्टेशन जाएं

गर्मियों के दौरान अकसर थकान और बोरियत होने लगती है जिससे पीछा छुड़ाने के लिए ज़रूरत है कि आप गर्मियों में अपने साथी के साथ रिश्तों को संभालने के लिए किसी ठंडे प्रदेश जाएं। जहां न

सिर्फ आप ताजगी महसूस करेंगे बल्कि आप अपने संबंधों को अधिक मधुर बना पाएंगे।

## टहलना ज़रूरी

गर्मियों की शाम में खाली समय में अपने साथी के साथ टहलना बहुत ज़रूरी है। इससे आप अपने साथी के साथ अतिरिक्त समय बिता पाएंगे।

## बदलाव को पहचानें

आपके रिश्तों में यदि बदलाव आ रहा है तो उस बदलाव को पहचानें जिससे आप समय रहते अपने रिश्तों को मधुर बना पाएंगे।

## स्पा थेरेपी

गर्मियों में रिश्तों को मधुर बनाने के लिए आप अपने साथी के साथ स्पा थेरेपी लेकर न सिर्फ ताजगी महसूस करेंगे बल्कि आप स्वस्थ भी महसूस करेंगे और आपके रिश्तों में आ रही बोरियत और थकान को भी आप दूर भगा पाएंगे।

इसके अलावा आप गर्मियों में रिश्तों को मधुर बनाने के लिए कुछ और उपाय कर सकते हैं, जैसे-

- हॉलिडे पर पार्टनर के साथ घूमने जाएं या डेटिंग पर जाएं।
- आपके पार्टनर को जो चीजें पसंद हैं, आप वह सब उसके लिए करें। इससे आपके रिश्ते मजबूत होंगे।
- आप दोनों साथ में सुबह-सुबह जिम, स्विमिंग व डांस जैसी क्लासिज ज्वाइन कर सकते हैं।
- अपने साथी के साथ कुछ रोमांटिक पल जरूर बिताएं, जिससे रिश्ते में ताजगी व अपनापन महसूस करेंगे।
- साथी के साथ शॉपिंग पर जा सकते हैं।
- गर्मियों की शाम में अपने साथी को सरप्राइज पार्टी भी दे सकते हैं।
- गर्मियों की शाम में थकान और तनाव को दूर कर ताजगी भरे अहसास के साथ तैयार रहें जिससे आपके साथी की आपको देखते ही थकान दूर हो जाए।
- इस तरह से न सिर्फ अपने रिश्तों को संभाल सकते हैं बल्कि रिश्तों और प्यार में मधुरता भी बनाए रख सकते हैं।

विगत 27 वर्षों से अविस्त...

आपकी स्वास्थ्य सेवाओं में तत्पर..



Trust



Quality



Service

## सोडानी डायग्नोस्टिक क्लिनिक

एल.जी.-1 मौर्या सेन्टर, 16/1 रेसकोर्स रोड,  
इंदौर 452001 म.प्र.

☎ 0731-4766222, 2430607 📞 9617770150

✉ sodani@sampurnadiagnostics.com

• इंदौर • महु • राऊ • उज्जैन • देवास • सांवेर • बड़वानी • खण्डवा • खरगोन • धार • शुजालपुर

# प्रोस्टेट, पथरी एवं पेशाब में होने वाली जलन, दर्द एवं इंफेक्शन का सरल समाधान है होम्योपैथी

रात में नींद नहीं हो पाती थी

मैं राम कुमार खरे दतिया निवासी हूँ। मुझे 2-3 वर्ष पहले प्रोस्टेट ग्लैंड की समस्या थी। मैं झांसी,



ग्वालियर, उरई में कई डॉक्टरों को दिखा चुका हूँ, किन्तु कोई आराम नहीं मिला। मुझे बार-बार पेशाब आना, बूंद-बूंद आना, कई बार पेशाब का आना एवं पेशाब में जलन होना जैसी समस्या के चलते मैं आफिस में काम नहीं कर पाता था। रात में बार-बार पेशाब की समस्या के कारण मुझे रात में नींद नहीं हो पाती थी।

जब मुझे एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर के डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे में जानकारी हुई और उन्हें दिखाने के पश्चात 15-15 दिनों की दो बार होम्योपैथी दवा लेने के बाद मेरी स्थिति यह है कि 2 घंटे बाद पेशाब की इच्छा होती है एवं पेशाब में जलन जैसी समस्या से मुझे पूरी तरह आराम मिल गया है। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की होम्योपैथी दवा से चमत्कारिक आराम मिला है।



## उम्र बढ़ने के साथ प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ जाती है



पुरुषों में उम्र बढ़ने के साथ बढ़ने लगता है प्रोस्टेट, अक्सर 40-50 की उम्र के बाद प्रोस्टेट ग्रंथि बढ़ने लगती है और प्रत्येक पुरुष को थोड़ी बहुत पेशाब की समस्या होने लगती है। कई बार मूत्रालय में कई लोग पेशाब करके चले जाते हैं और बड़े हुए प्रोस्टेट वाले व्यक्ति की पेशाब उतरती ही नहीं, बार-बार पेशाब जाना, पेशाब का पूरा नहीं होना, ब्लैडर खाली नहीं होना, बूंद-बूंद पेशाब आना, पेशाब में जलन होना, दर्द होना इत्यादि कई प्रकार की परेशानी लेकर प्रतिदिन मरीज दवाखाने पर आते हैं और होम्योपैथिक इलाज से उनकी परेशानी से निजात पा रहे हैं। इन समस्याओं के इलाज में देरी होने से यह परेशानी प्रोस्टेट कैंसर में परिवर्तित हो जाती है। डॉ. द्विवेदी के अनुसार प्रत्येक पुरुष को 50 वर्ष की उम्र के बाद एक नियमित अंतराल पर सोनोग्राफी तथा पी.एस.ए. कराते रहना चाहिये। होम्योपैथिक इलाज में बड़े प्रोस्टेट, जलन, दर्द इत्यादि के साथ-साथ बड़े पी.एस.ए. को भी कम किया जा सकता है। 70-80 की उम्र में कई लोगों को पेशाब करने के लिए नली लगा दी जाती है। कई लोग 2-3 बार प्रोस्टेट का ऑपरेशन कराने के बाद भी परेशान होते रहते हैं। ऐसे सभी लोग होम्योपैथी की 50 मिलिसिमल पोटेंसी की दवा से आराम पा सकते हैं।

पेशाब की समस्या से दिलाई निजात

मैं काटकूट जिला खरगोन निवासी सुखदेव पाटीदार रिटायर्ड अध्यापक हूँ। मुझे पेशाब का रुक-रुक आना एवं जलन होना जैसी समस्या थी। मुझे एलोपैथी से एक वर्ष तक इलाज कराने के बाद कोई आराम नहीं मिला। मुझे कसरावद निवासी मित्र ने डॉ.



द्विवेदीजी के बारे में बताया है। एडवांस्ड होम्यो हेल्थ सेंटर, इंदौर में डॉक्टर साहब को दिखाने के बाद उन्होंने मुझे 15 दिन की होम्योपैथी दवाई दी, 15 दिनों बाद मुझे पेशाब की जलन की समस्या के पूरी तरह मुक्ति मिल गई। लोगों में जो भ्रांति थी कि होम्योपैथी देरी से असर करती है उसको मैं पूरी तरह नकारता हूँ क्योंकि मुझे पिछले 15 दिनों में वह असर हुआ जो एलोपैथी से 1 वर्ष में नहीं हुआ था। मैं इसके लिए डॉ. द्विवेदी को धन्यवाद देता हूँ।

### प्रोस्टेट ग्रंथि के बढ़ने के लक्षण

- ▶ पेशाब करने में तकलीफ होना
- ▶ बार-बार पेशाब जाना
- ▶ एक बार में पूरी पेशाब न होना।
- ▶ पेशाब को रोक न पाना और जल्द पेशाब करने की इच्छा होना।
- ▶ रात में पेशाब करने के लिए बार-बार उठना।
- ▶ बूंद-बूंद पेशाब होना।

15 दिनों में पथरी से निजात

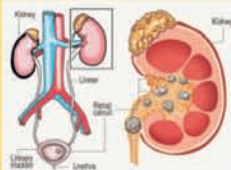
इंदौर निवासी शैलेन्द्र सिंह यादव को पिछले 4 वर्षों से पथरी की समस्या थी, वे कहते हैं कि मैंने पथरी का एलोपैथी इलाज 2 साल तक करवाया,

किन्तु राहत नहीं मिली। डॉ. ए.के. द्विवेदीजी की मात्र 15 दिन की होम्योपैथी दवा से मेरी 8 mm की पथरी पूरी तरह निकल चुकी थी। अब मैं पूर्ण रूप से स्वस्थ हूँ।



### पथरी में होम्योपैथी सबसे कारगर उपचार

एक अनुमान के अनुसार 77 प्रतिशत महिलाएं पेशाब संबंधी समस्याओं की शिकार होती हैं। गर्मियों में पानी की कमी से पेशाब में जलन इंफेक्शन या यूटी आई की समस्या बढ़ जाती है पुरुषों में जहां यूटीआई की समस्या 40 की उम्र के बाद देखने को मिलती है, वहीं लड़कियां कई कारणों की वजह से कम उम्र में ही इसकी शिकार होने लगती हैं। यूरिन संक्रमण की कई वजह हो सकती हैं, लेकिन एक बार कारण स्पष्ट हो जाने पर उसका उपचार संभव होता है। खास तौर पर किडनी की पथरी आम बीमारी बन गई है, लेकिन खाने-पीने की सही आदतों और होम्योपैथी इलाज से इस असहनीय दर्द वाली बीमारी से छुटकारा पाया जा सकता है। किडनी में 90 फीसदी लोगों को कैल्शियम ऑक्जलेट पथरी होती है और इसकी वजह खान-पान और कम पानी पीना होता है। कैल्शियम ऑक्जलेट के अलावा कुछ लोगों को यूरिक एसिड और फॉस्फेट पथरी भी होती है। अगर रोजाना कम से कम तीन लीटर यानी 8-9 गिलास पानी पिया जाए और शारीरिक तौर पर एक्टिव रहें तो किडनी की पथरी की संभावना लगभग नहीं के बराबर होती है।



बिना ऑपरेशन के पथरी निकली

मेरा नाम रूपचंद पाटीदार है। मैं सिलीकान सिटी, इंदौर (मध्य प्रदेश) में निवास करता हूँ। मुझे पेट दर्द होने पर पास के डॉक्टरों के दिखाया, टेस्ट के बाद पता चला मुझे 5 एमएम की पथरी है। कई जगह इलाज के बात मुझे कोई आराम नहीं मिला। मेरे पुत्र के मित्र द्वारा डॉ. ए.के. द्विवेदीजी के बारे बताया गया कि उनके द्वारा दी गई दवा से बिना किसी परेशानी के पेशाब के रास्ते से पथरी निकल जाएगी। मेरी सोनोग्राफी रिपोर्ट देखने के बाद डॉ. द्विवेदीजी द्वारा 7-7 दिन की दो बार होम्योपैथी दवा दी गई। लगभग 15 दिनों की दवा लेने बाद मुझे पूरी तरह आराम मिल गया था। डॉ. द्विवेदी द्वारा फिर से सोनोग्राफी करवाई गई, जिसमें पथरी पूरी तरह खत्म हो चुकी थी।



### पथरी के लक्षण

पीठ के एक तरफ या पेट के निचले हिस्से में तेज दर्द का होना। दर्द के साथ-साथ मितली या उल्टी होना, डंड लगना, बुखार आना। दर्द इतना गंभीर होता है कि मरीज न तो बैठ सकता है और न ही खड़ा हो सकता है। मूत्र में रक्त आना। पेशाब करने में कठिनाई हो सकती है। मूत्र में धुंधलापन होना। मूत्र से असामान्य गंध आना। सामान्य से अधिक पेशाब करने की इच्छा। एक बार में थोड़ा सा मूत्र आना।

## एडवांस्ड होम्यो-हेल्थ सेंटर एवं होम्योपैथिक मेडिकल रिसर्च प्रा.लि., इन्दौर

मयंक अपार्टमेंट (ग्राउंड फ्लोर), मनोरमागंज, गीता भवन चौराहा से गीता भवन मंदिर रोड, इंदौर (म.प्र.)  
मोबाइल : 99937-00880, 90980-21001, 94240-83040, 98260-42287, 0731-4064471

www.homoeoguru.in, www.homeopathyclinics.in | E-mail : drakindore@gmail.com

समय : • सोमवार से शनिवार शाम 5 से 9 • रविवार सुबह 11 से 2 तक कृपया दो दिन पूर्व समय अवश्य लें।

इन्दौर, मध्यप्रदेश तथा पूरे भारत में हमारी कहीं और कोई शाखा नहीं है

ठीक हुए मरीजों के विडियो कृपया YouTube पर अवश्य देखें

• dr ak dwivedi  
• dr ak dwivedi homeopathy



# योग एवं नेचुरोपैथी द्वारा

## असाध्य रोगों का इलाज...

इंदौर के पंजीकृत योग एवं नेचुरोपैथी अस्पताल में सेवा हेतु अवश्य पधारें...



माइग्रेन, सिरदर्द, अनिद्रा, चिड़चिड़ापन, बालों का झड़ना, डिप्रेशन, एकाग्रता की कमी इत्यादि के निदान हेतु नियमित

**शिशोधारा**  
लीजिए



- सिरदर्द
- माइग्रेन
- ट्राईजेमिनल न्यूरोलजिया
- गठिया (जोड़ों का दर्द)
- स्पोण्डिलाइटिस
- सर्वाइकल पेन (गर्दन दर्द)
- चक्कर आना
- लम्बर पेन (कमर दर्द)



● साइटिका

- हाईब्लड प्रेशर
- पिंपलस, एक्ने
- पी.सी.ओ.डी.
- अनियमित माहवारी
- प्रेगनेंसी के दौरान या बाद की समस्या



- अत्यधिक रक्तस्त्राव
- यूरिन इन्फेक्शन
- मॉर्निंग सिकनेस
- कब्जीयत

- एसिडिटी
- मोटापा (पेट का बढ़ना)



- लिवर संबन्धी रोग
- वजन का बढ़ना
- आंखों में जलन एवं दर्द
- एलर्जी
- एलर्जिक राईनाइटिस
- हार्मोनल असंतुलन
- सेक्सुअल कमजोरी
- अनिच्छा

- स्वप्न दोष
- शुगर (डायबिटीज)



- कमजोरी
- पसीना ज्यादा आना
- घमोरिया
- कैंसर में कीमोथैरेपी के बाद की कमजोरी
- अनिद्रा
- अत्यधिक गुस्सा
- चिड़चिड़ापन

- डिप्रेशन
- व्यसन जैसे सिगरेट, शराब, गुटखा से छुटकारा
- अल्सर
- वैरिकोज वेन (पैरों की नसों में सूजन, दर्द)



- कोलाइटिस
- मुंह में छाले/बदबू
- पायरिया
- मुहांसे एवं झाड़ियां

समय

प्रातः 6.30 बजे से 1 बजे,  
शाम 4 बजे से 6 बजे तक



## एडवांस योग & नेचुरोपैथी हॉस्पिटल एवं रिसर्च सेंटर

28ए, ग्रेटर ब्रजेश्वरी, करणावत भोजनालय के पास,  
स्कीम नं. 140 के सामने, पिपलियाहाना, इंदौर (म.प्र.)

**Call : 0731-4989287, 98935-19287, 91790-69287**

स्वामी, मुद्रक, प्रकाशक एवं संपादक डॉ. अश्विनी कुमार द्विवेदी\* द्वारा 22-ए, सेक्टर-बी, बख्तावराम नगर, इन्दौर मो.: 9826042287 से प्रकाशित एवं मार्क्स प्रिंट, 5, प्रेस कामप्लेक्स, ए.बी. रोड, इन्दौर से मुद्रित। प्रकाशित रचनाओं से संपादक का सहमत होना आवश्यक नहीं है। किसी भी विवाद का न्याय क्षेत्र इन्दौर रहेगा। \*समाचार चयन के लिए पीआरबी एक्ट के तहत जिम्मेदार।

Visit us : [www.sehatsurat.com](http://www.sehatsurat.com) [www.sehatevamsurat.com](http://www.sehatevamsurat.com) [www.facebook.com/sehatevamsurat](http://www.facebook.com/sehatevamsurat)